

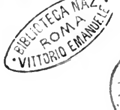

NAZIONALE VITT EMANUELE
201
46 B
26

LE

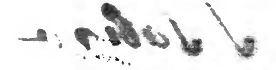
SECRET POUR VIVRE LONGTEMPS

OU

LA SCIENCE DE LA VIE.







Paris. — Imprimerie de L. Martinet, rue Mignon, 2
(quartier de l'École-de-Médecine).


VITTORIO EMANUELE
BIBLIOTECA
IN ROMA

-essiné et gravé par A. -alem

Yours truly
Samuel La'Mert, M.D.

… DE LA VIE

LA

SCIENCE DE LA VIE

OU

COMMENT IL FAUT VIVRE

ET

POURQUOI IL FAUT VIVRE,

SUIVIE

D'observations pratiques sur la santé, la diète et la longévité,

Et d'un extrait des Théories populaires de Liebig sur la vie, la santé et les maladies, etc.,

ORNÉE

D'UN MAGNIFIQUE PORTRAIT DE L'AUTEUR GRAVÉ PAR A. VARIN
ET DE PLANCHES ANATOMIQUES;

PAR

Le Dr SAMUEL LA'MERT,
Médecin consultant,
Auteur de la *Préservation personnelle*, membre agrégé de l'Université d'Edimbourg
membre honoraire de la Société médicale des hospices de Londres,
licencié de la Chambre de Pharmacie de Londres, etc., etc.,
37, BEDFORD-SQUARE, A LONDRES.

TRADUIT DE L'ANGLAIS SUR LA DEUXIÈME ÉDITION,

Par M. J.-M.—D.-M.

« .... C'est le secret pour vivre longtemps
très heureux, et éviter les peines... »
ARMSTRONG.



PARIS.
J. LEDOYEN ET LAROQUE JEUNE,
Boulevard Montmartre, 3, près le Théâtre des Variétés,
ET CHEZ TOUS LES LIBRAIRES A L'ÉTRANGER.
M DCCC XLIX.

PRÉFACE.

L'auteur de ce livre s'approche du public comme *époux*, *père* et *médecin*; triple qualité indispensable pour appeler la confiance que réclame le sujet qui va être traité. Ses préceptes d'hygiène et de médecine, tirés de l'expérience, forment la base de tout ce qu'il est utile d'apprendre et d'observer, pour le régime et le genre de vie qu'on doit suivre; il serait donc inutile d'insister sur la valeur et l'avantage des conseils contenus dans ce livre.

La pensée de cet ouvrage est entièrement neuve; c'est le plan, le résumé et l'extrait précieux d'une foule de notes volumineuses, résultat des recherches et des observations de plus de vingt années.

Le vrai but de la vie consiste dans les devoirs et les jouissances; les premiers règlent les secondes; le res-

pect des autres aussi bien que de nous-même établit l'équilibre entre les deux. Mais quelque importante que soit cette considération, elle est souvent méconnue par d'autres considérations plus frivoles de position ou d'économie. Certes, c'est une chose triste à avouer, mais il faut bien reconnaître que par suite, soit de négligence, soit de préjugés et même d'indifférence de la part de ceux qui sont appelés à diriger la génération actuelle, nos enfants sont laissés trop souvent dans un état d'ignorance profonde, tant des desseins admirables du Créateur que des rôles auxquels ils sont appelés pour les accomplir. C'est ainsi qu'abandonnés à eux-mêmes, ils se voient contraints de suivre les sentiers difficiles, s'efforçant de courir du mieux qu'ils le peuvent à la recherche des principaux problèmes de l'existence. Beaucoup de parents ignorent eux-mêmes ce qu'ils doivent enseigner; beaucoup d'autres ne savent comment mettre l'instruction à la portée de l'esprit qu'ils désirent cultiver; une troisième classe, enfin, enseigne mal en voulant enseigner trop à la fois. En tout état de cause, ce qu'il importe de savoir, c'est à quel point de développement sont parvenues les facultés de l'enfant pour recevoir cette science, qui doit être commune à tous, et quel est le meilleur mode pour la lui enseigner. Cette question est d'une grande importance;

elle devrait se présenter naturellement à l'esprit de chaque parent, de chaque instituteur, et cependant nous ne l'avons jamais entendu traiter.

Aujourd'hui, un jeune homme a tout le temps de contrevenir à ses devoirs et d'enfreindre les lois de l'existence sociale, même dans ce qu'elles ont de plus simple, avant qu'il soit jugé, par son âge, apte à les connaître et à comprendre, alors qu'il les transgresse, la gravité de l'offense. Jusqu'ici cependant on persiste à le laisser livré à lui-même : négligence fatale, qui fait que trop souvent avec ses premières études commence la ruine de sa santé et de sa fortune. Qu'on n'aille pas conclure de là toutefois que l'auteur fait la moindre allusion à des sujets ayant une tendance, même éloignée, au vice ou à la dépravation. Ce livre n'a pas d'autre but que celui d'enseigner ce que les jeunes gens doivent apprendre; rien de plus, rien de moins.

Il peut être remis entre les mains de la gouvernante, comme il peut être placé dans le cabinet d'une jeune fille, à côté de son livre d'heures. Ceux-là qui seront désireux de pénétrer plus avant, devront consulter d'autres ouvrages. Ici, l'auteur n'a qu'un seul désir, c'est d'éclairer et d'instruire sans blesser la délicatesse et sans jeter le moindre trouble dans l'innocence.

Quelques personnes trouveront, peut-être, que le chapitre consacré à l'éducation de l'enfance est trop long et surtout trop minutieux; mais nous prierons ces personnes de vouloir bien réfléchir un instant à l'importance qu'il y a d'enseigner avec tous les développements possibles dans les premières années de la vie les principes d'hygiène et de prospérité physique aussi bien que ceux d'une morale pure et salutaire ; nous sommes convaincu qu'ensuite elles ne persisteront plus dans leurs critiques ; on est enfant avant d'être homme, et selon que l'on aura été bien ou mal élevé et dirigé dans l'enfance, on sera plus tard bon ou mauvais.

Les époques de l'adolescence et de la virilité sont presque aussi périlleuses que celles de l'enfance : les unes, à cause des tentations nombreuses et puissantes que l'homme rencontre sur sa route; les autres, à cause de l'influence de la volonté.

Les passions, les affections ont été traitées aussi longuement que le demandait le sujet. Le principal but de cet ouvrage est de conserver au corps sa vigueur, à l'esprit sa clarté; de faire que l'un et l'autre puissent affronter les orages soulevés par les passions presque toujours insurmontables de l'homme. Or, en pareille circonstance, tout ce qui peut exercer sur les facultés mentales une influence bonne ou mau-

vaise, mérite au moins, bien que légère en apparence, un instant d'examen. Quant à la partie relative à la vieillesse, nous lui avons donné moins de développement; cependant nous avons la certitude qu'elle sera jugée satisfaisante.

Conçu sur ce plan, notre ouvrage, nous l'espérons du moins, plaira aux lecteurs de toutes classes et de toutes conditions.

On apprend à tout âge, les leçons commencent au berceau et finissent à la tombe; puisse le guide être fidèle et être fidèlement écouté! Si ce double but a été atteint, l'œuvre doit d'autant mieux porter ses fruits, qu'avec chaque souffle parti de notre poitrine, se détache une des feuilles de l'arbre de la vie.

SAMUEL LA'MERT, M.D.

37, Bedford square, à Londres.

1er mars 1845.

LA

SCIENCE DE LA VIE.

PREMIÈRE PARTIE.

COMMENT IL FAUT VIVRE.

CHAPITRE PREMIER.

Règles à observer pour la santé du corps.

Construction anatomique du corps humain. — Classification des fonctions de la vie.—Principales maladies hostiles à ces fonctions.

Pour celui qui ne réfléchit pas, il semble que manger, boire, dormir, soit tout ce qui est nécessaire au soutien et à la prolongation de l'existence; et peut-être cette opinion serait-elle suffisamment fondée, si l'homme n'était qu'une créature inintelligente; mais il pense, agit, et se gouverne. Par conséquent c'est un devoir impérieux, pour lui, de régler l'accomplissement de ces opérations, il doit les régler de manière à s'assurer la santé, et une activité intellectuelle qui puisse le rendre capable de donner l'essor à ses facultés au lieu de les réduire, comme cela se voit trop souvent, à n'être que des agents sim-

ples ou négatifs de l'existence, ou bien, ce qui est encore plus fréquent, les obstacles positifs à la pensée, à la volonté, à l'action; en un mot, l'homme ayant des organes pour vivre, doit savoir comment il doit vivre.

Et ce n'est pas seulement pour les objets nécessaires à l'existence, que l'espèce humaine est soumise à certaines prescriptions de fantaisie et de régime; elle l'est aussi pour les besoins de la santé, indispensable à la conservation de la vie elle-même. Ceci est constaté tous les jours par la différence notable de longévité entre les personnes sobres et celles qui vivent irrégulièrement. Louis Cornaro, Italien de quelque célébrité, après avoir dépensé quarante ans de sa vie dans la dissipation et avoir altéré profondément sa santé, résolut d'atteindre un âge avancé; il légua au monde les lois qu'il s'est imposées jusqu'à la mort; et bien que leur observation n'ait pas un but plus noble que le bien-être physique, nous croyons devoir les récapituler en tête de nos propres remarques, car après tout, c'est des conditions de notre organisation physique que dépendent le moral et le bien intellectuel. Les précieux aphorismes de Cornaro devraient être gravés dans toutes les mémoires, et fidèlement observés par tous; les voici :

1° Il ne faut ni manger trop, ni jeûner trop longtemps, ni rien faire hors les lois de la nature;

2° Celui qui boit ou mange trop, sera malade;

3° L'abstinence est le meilleur remède contre la réplétion;

4° Les vieillards jeûnent facilement; les hommes

faits peuvent jeûner autant qu'eux ; mais les jeunes gens et les enfants ne savent pas jeûner du tout ;

5° Les jeunes gens qui grandissent ont une provision de chaleur naturelle qui réclame une nourriture plus forte pour empêcher le corps de s'étioler ;

6° L'homme ne doit pas manger plus de deux fois par jour, à moins qu'il n'y soit forcé par des raisons d'âge, de temps, de localités ou d'habitation ;

7° Lorsque le corps est complétement rempli, autant de nourriture en plus, autant de cause de mal.

Un des plus grands médecins de l'Angleterre a déduit d'une manière aussi claire que brève et concise les règles à observer pour se bien porter et vivre longtemps. Voici son remarquable axiome :

LA TETE FROIDE, LES PIEDS CHAUDS, LE VENTRE LIBRE, et avec cela vous pourrez défier toutes les médecines.

Nous allons à notre tour émettre notre théorie sur la manière de ménager la santé. Pour rendre l'arbre de la vie vigoureux et vivace, nous devons enseigner à le cultiver, à le diriger, à le soutenir.

Mais avant de prescrire des lois pour le traitement du corps, il est important que le lecteur puisse connaître la structure de ce corps, sa physiologie et ses rapports intimes avec l'esprit et les passions qui en découlent.

Les membres les plus importants du corps de l'homme ont un rapport intime avec les nerfs les plus éloignés, et aucune partie de notre anatomie ne peut souffrir sans que tout ne s'en trouve affecté. Il est donc d'une grande importance qu'avant d'essayer de mettre en ordre et de diriger une machine aussi com-

pliquée, nous ayons nous-même une connaissance détaillée des parties qui la composent et du phénomène par lequel tout s'agite et se meut. Et quand nous employons ce mot *machine* pour désigner le corps humain, que l'on ne pense pas que ce soit là une métaphore, une simple comparaison. L'homme est lui-même la plus parfaite des machines, et le producteur de toutes les autres. Il entre dans sa structure des tissus aussi finement travaillés que les plus belles dentelles; il y a des parties admirablement sculptées; des os assemblés et joints comme dans la charpente la plus ingénieuse, des arches, des colonnes, des temples, qui surpassent en beauté tous les ordres d'architecture; des conduits, des canaux et d'autres pièces d'un mécanisme bien plus étonnant que tous les ouvrages les plus curieux et les plus compliqués de l'horlogerie; des fontaines construites sur un plan que l'on ne pourra jamais imiter; des moteurs devant lesquels la vapeur et la poudre à canon ne sont que des misères; et enfin ce qui surpasse tout, une puissance d'action qui met chaque chose en mouvement lorsque nécessité y est. Les mains, les doigts sont autant d'instruments qui servent à fabriquer les outils de l'artisan, aussi bien que les différents objets de l'industrie, depuis l'épingle jusqu'au vaisseau de ligne. Nous sommes donc, dans le sens le plus complet du mot, une machine construite d'une manière admirable, propre à tous les travaux, à tous les usages, et qu'il est totalement impossible d'utiliser si nous n'avons déjà une connaissance exacte de ses parties et de ses diverses propriétés.

Cette connaissance exacte, l'anatomie nous la donne. On cite un prince illettré d'une des îles du Sud, auquel on avait présenté un automate, chef-d'œuvre de mécanique, et qui brisa tous les rouages faute de savoir les diriger. Comme on lui montrait l'intérieur du travail et qu'on lui expliquait l'étendue du dommage qu'il avait causé sans le savoir, il répondit : « Si j'avais su comment tout cela était dis-» posé à l'intérieur, j'aurais pris plus de précautions. » La même anecdote peut s'appliquer à ceux qui, ignorant entièrement leur construction organique, ont affaibli ou dérangé les parties intérieures qui la composent, et ne se sont aperçus que trop tard — dès qu'ils ont pu le connaître — du mal causé par leur ignorance. C'est afin de mettre un terme à de semblables désastres que nous allons faire une description du coffre et expliquer son contenu.

Le corps humain est soutenu par des colonnes et des piédestaux ; en d'autres termes par des jambes et des pieds. Le pied est construit d'après les principes les plus purs de l'architecture, et représente assez bien une arche destinée à soutenir un monument. Il est formé de vingt-six os, fortement reliés entre eux par des ligaments et des cartilages. Le pied possède en outre tous les caractères de la solidité, en préservant toutefois l'élasticité et la flexibilité si essentielles à la liberté du mouvement. Sans ce concours nous ne pourrions ni courir, ni sauter, ni gravir quoi que ce soit ; le fait même de retomber sur les pieds, d'une hauteur quelconque, les exposerait infailliblement à être brisés. La marche aussi serait pénible et difficile,

car il serait impossible au pied, s'il était plat et privé d'élasticité, de se conformer à la substance sur laquelle il se poserait ; la moindre irrégularité dans la surface du sol nous mettrait alors en danger de tomber. Les piles de l'arche sont formées par le talon et les orteils, le premier agissant comme point d'appui, les autres comme arêtes. Le talon est joint au pied par une articulation d'une élastique solidité ; il reçoit la partie supérieure du corps et donne, par là, facilité aux orteils, réunis comme les doigts de la main, de s'étendre, de s'attacher pour ainsi dire au sol ; de cette manière il se trouve dans l'impossibilité de glisser, ce qui arriverait infailliblement sans cela à la moindre impulsion. Le milieu du pied ne touche le sol que rarement ou jamais, par conséquent son élasticité et sa sensibilité extrême se trouvent à l'abri ; de son côté la partie supérieure de la palme est protégée par un assemblage d'os disposés en voussure, que l'on désigne sous le nom de *cou-de-pied*. Cette partie est d'une telle force que tout le système est retenu par elle et se trouve garanti de tout désordre en cas de chute ou d'accident. Le cou-de-pied ou la voûte du pied est formé de sept petits os, de trois genres : larges, plats et déliés. Les plus longs ont la forme de tubes, et comme tous les principes de force sont essentiels à cette place, ils ont leurs canaux remplis de moelle qui circule au travers de membranes excessivement minces et délicates. Ces membranes se représentent d'ailleurs dans tous les autres os où se trouve la moelle.

Mais le moindre coup donné sur le haut d'une co-

lonne entraîne la rupture près du piédestal. C'est pour éviter un semblable risque aux colonnettes fragiles posées sur les plinthes de nos pieds, que la nature a attaché — et non pas joint — la jambe au pied par le moyen d'une cheville qui se trouve en rapport avec la surface inférieure des deux os des jambes et la surface supérieure des deux plus gros de la voûte du pied ; l'attache elle-même est fortifiée par les saillies osseuses des tibias et des péronés, communément appelées chevilles intérieure et extérieure, et par des ligaments nombreux et puissants qui ne cèdent qu'après avoir été déchirés.

La jambe se compose de deux os adaptés tout particulièrement par leur forme et leur position pour soutenir celui beaucoup plus épais, qui, à son tour, doit supporter la masse pesante qui le surmonte. L'un de ces os est presque perpendiculaire ; l'autre décrit une légère courbe, comme pour combiner, en quelque sorte, la force de l'arc et celle de l'élévation. Cette sage précaution est également observée à la jonction de la jambe avec la cuisse, non seulement dans le but de prévenir les accidents dont nous avons parlé, mais aussi pour accélérer la locomotion. Il faut encore remarquer que la partie inférieure de l'os de la cuisse repose sur l'os principal de la jambe, sans être entièrement joint à lui, autrement que par plusieurs ligaments d'une grande force et la rotule, espèce d'os rond et plat posé de champ sur les colonnes supérieure et inférieure, et attaché à elles au moyen de tendons et de ligaments qui le maintiennent dans sa position. L'utilité de la rotule consiste à empêcher

les os de glisser lorsqu'ils s'écartent par l'action de courber les genoux en marchant, en se baissant ou en s'asseyant ; elle sert aussi de point d'appui à l'action de certains muscles.

L'os de la cuisse ou *fémur* est le plus considérable de toute la charpente humaine. Il pénètre à son extrémité supérieure dans une cavité, préparée dans la hanche pour le recevoir. Puis, dans un but de sécurité et pour rendre la séparation impossible, entre la cuisse et la hanche, — excepté dans les cas de dislocation, — il est pourvu à cette même extrémité d'une sorte de bosse ou callus appropriée au trou correspondant.

Nous avons donc vu que les os composant l'échafaudage ou support de l'édifice humain, particulièrement le pied, la jambe, la rotule et la cuisse sont au nombre de trente. Vers le haut des hanches et dans le centre du corps, est le *pelvis* ou bassin, ainsi nommé parce qu'il est composé d'une réunion d'os, affectant cette forme. C'est de là que part l'épine dorsale. Elle est composée de cinq pièces grandes et fortes, de douze autres un peu moins grandes, et enfin de sept autres encore plus petites. Ces pièces appelées *vertèbres* vont en diminuant de bas en haut. L'épine est creuse, elle est en rapport avec le crâne par un passage ouvert qui vient y aboutir. Une substance molle tapisse le canal et paraît être la source de la sensation et du mouvement. Vingt-quatre os, presque demi-circulaires, sont reliés à l'épine dorsale par derrière, au *sternum* par devant. Ils s'étendent douze de chaque côté et entourent le

corps comme les cercles d'un tonneau. Ce sont les côtes, placées pour protéger le contenu de la poitrine qu'elles enferment; leur jonction s'opère au moyen de cartilages, afin de laisser à la poitrine cette liberté qui lui est si nécessaire pour l'énergique circulation du sang.

Le *crâne*, puissant séjour de la raison, où siégent la pensée et l'éloquence, la vue, l'odorat, l'ouïe et le goût, est la plus noble et la plus sublime partie de notre structure. Malheureusement, les bornes de ce petit ouvrage ne nous permettent d'en donner qu'une très courte description. — Le crâne est composé de huit os assemblés par des bords dentelés comme une scie et s'ajustant admirablement les uns dans les autres Ces os forment une boîte compacte de forme sphérique renfermant le cerveau; chez les adultes elle pèse quelquefois jusqu'à 3 livres. Quant aux os maxillaires et à ceux de la face, il est inutile d'en parler ici, car toute notre attention, en traitant la science de l'organisation, va être portée sur les organes digestifs et autres.

Après avoir ainsi esquissé sous les traits les plus remarquables l'architecture de l'homme, nous compléterons la description d'une manière aussi brève que possible.

De chaque côté, à la partie supérieure de l'épine dorsale, se trouve un os large et plat, appelé omoplate, et lié par devant avec l'os de la clavicule. Il est percé d'une petite cavité pareille à celle de la hanche et destinée à recevoir la tête arrondie de l'os du bras. Les os du bras ont une ressemblance par-

faite avec ceux de la jambe, et la partie mécanique du coude, du poignet et des autres joints est presque identique avec celle du genou, de la cheville et des orteils. La plupart des os du corps de l'homme sont perforés afin de donner passage aux artères qui leur apportent le sang nécessaire à leur nourriture et aux veines qui le remportent lorsqu'il a accompli sa mission. Ce sang est le produit de l'alimentation : c'est la vie du corps.

Telle est pourtant la manière merveilleuse dont nous sommes construits !

Le squelette est revêtu d'une enveloppe de chair et doublé, si nous osons nous exprimer ainsi, avec des parties ayant des fonctions de tous degrés d'importance pour la perception, le sentiment et la vitalité. Toutes ces parties sont sujettes à voir le désordre se mettre dans leurs fonctions ; la vie même peut être exposée par suite d'abus, de négligence, de maladie, de diète hors de propos, de mépris des lois de la nature, ou par d'autres causes enfin que nous ferons connaître. Ces fonctions si essentielles à la conservation de l'espèce, peuvent être classées ainsi qu'il suit :

La première comprend celles qui ont pour objet de conserver l'individu en assimilant à sa substance les aliments dont il se nourrit. Leur tâche si grande et si mystérieuse s'accomplit par les moyens suivants :

1° La *digestion*, ou le travail qui consiste à extraire des aliments leur partie nutritive. Ceci est une fonction commune à tous les êtres animés ; elle est aussi curieuse à connaître que compliquée dans ses opéra-

tions. La mécanique commence l'œuvre, ainsi qu'on le voit par la trituration des aliments au moyen des dents ; mais une action chimique est le premier agent : elle se présente au moment de la mastication, qu'elle facilite à l'aide des glandes salivaires, puis elle suit la matière nutritive dans toutes ses transformations, absorption, déglutition, décomposition, chylifications, et excrétion de l'urine et des matières fécales.

2° Le second mode d'assimilation est celui de l'*absorption*, ou transport des matières nutritives dans le courant des fluides. Cette opération extrêmement intéressante s'accomplit par l'action des vaisseaux, et particulièrement des glandes lymphatiques.

3° La troisième sorte de fonctions est la *circulation*, ou le transport des liquides dans tous les organes par l'action du cœur, des vaisseaux capillaires et des veines. Il n'y a, dans tout le système de l'organisme, rien d'égal à cette opération ou de comparable à son importance; mais aussi il n'y a rien de plus fréquent que de voir des accidents la vicier et la déranger.

4° La *respiration*, ou la combinaison de l'oxigène de l'air dans le système, par l'action des parois du thorax et des poumons, introduisant le calorique, ou produit de la chaleur animale; les changements qui s'effectuent dans l'état de l'air aspiré produisent alors des changements importants dans le sang.

5° La cinquième fonction d'où dépend la vie est la *sécrétion*, qui produit différents changements au moyen

de la transpiration cutanée, pulmonaire, ou séreuse, et des glandes et follicules muqueux. Quand le désordre se met dans les sécrétions, il engendre des dartres, des pustules, des ulcères et d'autres éruptions. De là, nécessité de conserver les fonctions et sécrétions gastriques en régularité parfaite, et de maintenir le sang en état constant de pureté.

6° La *nutrition*, ou l'augmentation de force, et la fourniture aux dépenses des organes ; elle agit de différentes manières, selon la diversité des tempéraments.

Telles sont les six fonctions qui aident à l'assimilation des substances alimentaires avec notre organisme, et qui, si elles étaient bien dirigées, s'il leur était permis d'agir en liberté, soutiendraient le corps jusqu'à la période de la vie assignée à l'homme par l'Écriture. Or, si le terme naturel de l'existence de l'homme n'est plus que de soixante-dix ans, c'est à nous qu'il faut nous en prendre des causes qui abrégent sa durée. Dans la plupart des cas, ce sont les poumons qui se trouvent être la cause immédiate de la mort ; mais l'origine du mal est toujours dans l'estomac, car c'est là que sont introduits les aliments dont le sang est composé, après leur purification et leur décarbonisation par l'air ; c'est là aussi que le système est édifié, et que ses dégâts sont réparés. Par conséquent, tout ce qui est anormal dans les aliments que nous prenons ou dans l'air que nous respirons doit, en viciant le sang, affecter tout le système. Ajoutons que la matière nutritive ne pénètre pas seulement dans le sang, mais encore dans tous les gaz

liquides et les substances dont il est composé, ce qui est démontré par l'analyse. Nous ne saurions donner une explication plus simple et plus claire de ce fait, que par une revue succincte, mais précise, de l'opération de la digestion.

Nous avons déjà parlé des effets de la mastication, ainsi que du mélange et de la réduction des aliments au moyen des glandes salivaires. C'est ce qui constitue la première métamorphose, et les glandes jettent à cet effet une grande quantité de fluides aqueux pendant chaque repas. Les transformations subséquentes sont effectuées par l'action des sucs gastriques, le mouvement péristaltique de l'estomac; l'enlèvement des molécules nutritives ou chyme par les vaisseaux lymphatiques, qui les conduisent jusqu'aux glandes mésentériques; la conversion en chyle; le transport dans le canal du thorax et la conversion ultérieure en sang. Tout ce mécanisme est mis en mouvement par l'entrée de l'air dans les poumons et par l'air réuni des poumons et du cœur; cette action convertit le liquide vital de sang vicié et corrompu en sang artériel. Un air pur et une digestion facile sont donc de première nécessité pour vivre longtemps.

L'aliment principal de l'homme (la viande) est composé de deux parties : la première forme l'os; la seconde, la partie rouge, comprend les ingrédients de la structure, désignés sous le nom de muscles ou tissus contractiles. Ce genre d'aliment fournit le nitrogène; les légumes ont la même propriété, mais à un *moindre degré*, relativement à leur proportion de fi-

brine. Le carbone et la partie aqueuse des aliments forment la graisse, laquelle, par conséquent, n'est pas toujours une preuve de bonne nourriture ; c'est ainsi que l'étamine supérieure d'un Anglais qui suit un régime tempéré, vaut mieux que celle du corpulent Irlandais qui, en consommant 14 liv. de pommes de terre, n'acquerra qu'une seule livre de fibrine, et naturellement donnera plus de développement à sa graisse qu'à ses muscles ou à ses os. Mais nous en avons dit assez pour faire comprendre au lecteur l'importance de toutes les choses qui se rapportent à l'air ou à l'alimentation : nous le croyons maintenant suffisamment préparé pour prêter une attention toute particulière à nos remarques sur ce sujet.

Après avoir détaillé les six fonctions de la vie nécessaires au soutien de notre corps (1), nous allons essayer d'analyser les fonctions extérieures ou relatives qui se trouvent en relation avec les objets environnants. Elles sont au nombre de trois : la *sensation*, la *faculté du mouvement* et la *voix et la faculté de parler*.

1° La *sensation*. Affectée par la presque totalité des événements qui la saisissent, elle donne avis de leur présence à la moindre instigation des organes de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût ou du toucher, ou à la plus légère impulsion des nerfs, de la fibre épinale ou du cerveau. La sensation influe sur la mé-

(1) Le lecteur trouvera ces questions développées dans un livre du même auteur, intitulé *La Préservation personnelle*, ouvrage inappréciable par ses utiles enseignements. (*Note de l'Éditeur.*)

moire, le jugement, la raison, la volonté, le sommeil, l'attention; elle est la cause des songes et du somnambulisme. Ses fonctions dépendent principalement de la régularité des habitudes; les funestes résultats des excès, de l'affaiblissement, des perturbations dans la constitution, viendront à l'appui de notre enseignement et recevront la part d'attention qu'ils méritent.

2° *Faculté des mouvements.* Elle est nécessaire pour donner à l'homme la facilité d'approcher des objets qui l'entourent, et de se diriger vers eux ; elle lui est nécessaire aussi pour qu'il puisse accomplir les différents mouvements relatifs à la vie. Ces fonctions tirent leur action des muscles agissant sur les joints et le squelette, et produisent les opérations diverses de : se lever, marcher, courir, sauter, nager, se coucher ; elles produisent en outre, en agissant sur les extrémités supérieures, les *poses* et la *gesticulation.*

3° La *voix* ou *la parole.* Grâce à son aide, l'homme, sans se déplacer, communique avec les autres créatures pourvues des organes de l'ouïe. Les principaux agents de cette noble fonction sont la prononciation et la modulation. Les infirmités qui y portent obstacle sont : le bégaiement, le grasseyement, la paralysie de la langue, etc., produits originairement par une mauvaise organisation du mécanisme ; puis l'épilepsie, l'épuisement, l'envahissement des organes et diverses autres maladies.

Comme on le voit, ces trois fonctions sont aussi nécessaires à notre bonheur que les six autres le sont à notre existence ; double proposition que nous nous



réservons de développer et de soutenir dans le chapitre suivant.

La seconde et dernière partie de ce petit ouvrage contient la classification des autres *fonctions nécessaires à la conservation de notre espèce*. Nous croyons ne pouvoir mieux terminer ce chapitre qu'en énumérant les diverses maladies par lesquelles sont principalement menacés le corps et ses organes.

Maladies des organes respiratoires, ou, en d'autres termes, de la poitrine et des poumons. Ils demandent des soins constants et multipliés contre l'humidité, l'insalubrité, le manque d'air, de même qu'ils réclament de grandes précautions pour les changements de température.

Après ces maladies nous trouvons les *épidémies*, les *fièvres*, etc., qui présentent une preuve remarquable du nombre de décès occasionnés par les organes respiratoires dans leurs rapports avec l'état de l'atmosphère.

Puis vient, en troisième lieu, le plus dangereux ennemi de l'existence, de la santé, du bonheur: *c'est pourtant celui qui est le moins connu*. Nous voulons parler des maladies de constitution, de celles héréditaires et de celles acquises.

La quatrième cause de mort dans l'ordre que nous avons adopté, est due aux *névralgies* par lesquelles nous entendons les affections du cerveau, les maux d'yeux et d'oreilles, etc. Il arrive trop fréquemment que leurs effets sont attribués à des motifs tout autres que les véritables, et si le malade voulait avouer ou si le médecin pouvait reconnaître l'origine certaine

de ces affections, dans neuf cas sur dix on obtiendrait la guérison.

Les *douleurs du foie et les désordres dans l'estomac* arrivent ensuite. Ces sortes de maladies sont peu fréquentes comparativement à celles des autres parties ; cela est dû à la vigueur du foie et de l'estomac, qui leur permet de supporter davantage. Dans les cas d'obstruction, l'adoption des lavements, dans le principe, est un excellent moyen de combattre les maux d'estomac provenant d'excès ou de diètes hors de propos. L'ancienne coutume de se purger non seulement affaiblit l'estomac, mais aussi vide le corps sans le nettoyer, elle laisse de plus sur les intestins une sécrétion de l'espèce la plus malsaine et la plus nuisible. Les lavements, au contraire, agissent sans mélange aucun avec les fonctions ; ils nettoient et ils assainissent. Ajoutez à cela, qu'ils entraînent les matières étrangères que la purgation laisse derrière elle, et qui sont peut-être la cause première de la constipation que l'on cherche à détruire. Disons, toutefois, qu'ils est des circonstances où les purgations sont préférables.

La sixième cause de mort, qui est aussi la moins fréquente, se rapporte aux *maladies du cœur*. Les relevés statistiques ne constatent en effet qu'une centaine de décès de ce genre pour tout ce pays, dans le courant d'un mois. Ces maladies dépendent presque toujours de causes accidentelles ou héréditaires, qu'il est difficile d'éviter. Néanmoins, en s'assujettissant à certaines règles dans les affections et particulièrement dans les plaisirs sensuels, on parviendra à diminuer la

gravité du mal et à lui ôter son caractère dangereux.

Nous ne mentionnons pas ici les morts par suite d'accidents ou de circonstances imprévues ; elles sont en dehors des lois de la nature et n'ont aucun rapport avec le sujet que nous traitons.

CHAPITRE II.

Enfance, Puberté, Jeunesse.

Règles et exemples à suivre pour le développement du corps et pour former l'esprit et le moral.

« La durée de la vie de l'homme, a dit le Psalmiste, est de soixante-dix ans. » Ceci n'a rien d'exagéré, et il est certain que tout enfant né de parents sains peut atteindre ce terme. Sa marche progressive du berceau à la tombe traverse trois périodes : celles de la croissance, de la virilité et du déclin. La première comprend l'enfance, la puberté et la jeunesse. La seconde est employée à développer le tempérament et la perfection des facultés physiques. La troisième enfin commence à cette époque appelée *retour d'âge*, et se poursuit à travers la vieillesse et la décrépitude. La longévité chez les parents est déjà un motif de supposer que les enfants atteindront au même résultat, et l'absence chez eux de scrofules, goutte, gravelle, asthme, hémorrhoïdes et autres maladies transmissibles ou héréditaires, doit être d'une sérieuse considération pour tous ceux qui aspirent au mariage et aux honneurs de la paternité.

On ne doit pas se dissimuler au surplus qu'une indulgence sans limites a généralement pour effet de transmettre le poison dans les veines de l'enfant procréé, et par cela, de lui ôter à jamais la chance de constituer un jour une créature saine.

Les soins des parents pour les enfants doivent donc commencer au moment même de la génération, puisque l'être procréé dans une période de mauvaise santé, de débilité du corps ou des nerfs, peut s'en ressentir pendant toute son existence. On trouvera du reste des développements plus considérables sur cette matière dans mon livre intitulé *La préservation personnelle.*

Pendant toute la durée de la grossesse, la mère doit être l'objet de soins et d'attentions continuels. Cette nécessité était tellement reconnue par les anciens, que la punition était double pour ceux qui maltraitaient une femme enceinte. Voici à ce sujet l'opinion du docteur Combes : « La première circonstance qui influe sur la mortalité des enfants, n'est-elle pas le degré de santé et de bien-être que la mère a éprouvé durant sa grossesse ? Lorsque ces conditions se sont rencontrées de la manière la plus parfaite, le rejeton est vigoureux, et capable de résister à tous les maux qui peuvent l'assiéger; lorsqu'au contraire la maladie et les privations ont accompagné la grossesse, l'enfant court le plus grand risque. Cette remarque, parfaitement fondée, est justifiée par l'état des naissances constatant que la plus grande partie des enfants provenant de parents exposés aux souffrances physiques ou morales arrivent morts. » La

nature a fait beaucoup pour assurer le salut de l'enfant avant sa naissance, en établissant une liaison intime entre sa mère et lui. Pendant neuf mois il forme une partie d'elle-même, il se nourrit du suc de ses aliments, et il est préservé de tout accident par la masse du fluide liquide qui l'enveloppe. Toutefois, cette liaison n'est pas tellement intime que l'enfant ne soit à l'abri des dangers causés par les impressions morales ou nerveuses. Il se trouve même exempt, jusqu'à un certain point, de toute maladie, à l'exception de celles provenant de la contagion, mais ces cas ne se présentent que fort rarement.

La première partie seulement de la formation et de la dilatation a lieu avant la naissance; la seconde, aussi importante que la première, ne s'accomplit que pendant les deux années qui la suivent; c'est sous cette période que se développent les forces physiques, les organes de la respiration et du système musculaire; les dents, les os, les organes de la parole et les autres fonctions. Pendant cet espace de temps, et afin de perfectionner le lent et dangereux travail qui s'accomplit, il sera bon d'observer les quelques préceptes suivants. Ces préceptes s'appliquent à la période de croissance, comprenant trois différents âges.

L'ENFANCE, LA PUBERTÉ, LA JEUNESSE. Les conditions principales d'une bonne croissance sont une nourriture convenable, un sommeil facile, une grande propreté et un air salubre. Donnez tout cela à l'enfant, et vous le verrez devenir homme. Mais comme il y

a diversité d'opinions sur ce qu'il est utile de faire à cet égard, nous allons entrer à fond dans le sujet.

Première alimentation de l'enfant. Pendant neuf mois au moins elle doit consister dans le *lait de la mère* ou celui d'une nourrice saine. C'est un don de la nature qui ne peut être négligé sans désavantage, car le lait est aussi indispensable à la constitution et aux besoins de l'enfant que la viande l'est à ceux d'un adulte, et le vin à ceux d'un vieillard. Par sa nature, plutôt liquide que solide, il convient certainement au premier âge de l'enfance ; il est de digestion facile, toujours frais, et enfin sain et nutritif, sans être trop fort, trop stimulant ou trop échauffant. Ajoutez qu'étant préparé dans un corps vivant, il a tous les avantages de la viande sans ses inconvénients, et peut en quelque sorte être assimilé à la substance même dont il émane.

Le mode adopté par beaucoup de parents pour éviter ce qu'il y a de mauvais dans le régime à la cuiller est très pernicieux, particulièrement l'emploi d'une nourriture animale, ainsi que celui de la bière, du café, des épices ou du vin. Ce mode peut produire une apparence de santé, un développement factice, mais ce n'est que le résultat d'une fièvre artificielle, qui ne peut qu'augmenter les causes de désordre dans la constitution de l'enfant, et occasionner chez lui des inflammations, des convulsions et des congestions au cerveau. De plus, il active prématurément l'œuvre de la dentition, et accélère beaucoup trop les opérations vitales des organes et du système tout entier. Dès lors, quelque vigoureuse

que soit la constitution, la vie est abrégée pour avoir été excitée inconsidérément. Dans les six derniers mois de la première année on peut faire prendre à l'enfant des soupes légères; mais jusqu'à ce que la dentition soit opérée, ce qui arrive d'ordinaire à la fin de la seconde année, on ne doit lui donner que fort rarement de la viande. Il faut bien se rappeler que les aliments des enfants sont moins destinés à les nourrir qu'à aider à développer chez eux une croissance rapide et continuelle, laquelle est beaucoup plus forte pendant la première année que dans toute autre période de la vie. Par cette raison ils ont plus souvent besoin de nourriture que les adultes; et lorsque cette nourriture est celle que la nature a indiquée, elle est plus facilement digérée et devient plus promptement partie inhérente du corps en croissance; au contraire la nourriture animale ou végétale étant trop forte pour les organes digestifs naturellement faibles chez l'enfant, elle reste en grande partie non digérée et manque ainsi son principal but.

Le plus important auxiliaire, après la nourriture, pour le développement de la croissance, c'est le sommeil. Un enfant ne peut jamais trop dormir. J'ai vu un jour une mère éveiller le sien pour lui donner le sein de peur qu'une abstinence trop prolongée ne le fît souffrir; mais elle ignorait cet axiome *que l'estomac se fait pendant le sommeil.* Par le repos, les organes acquièrent de nouvelles forces; les vaisseaux qui ne sont pas occupés alors par le travail de la digestion, se débarrassent lentement de leurs dépôts et sécré-

tions, et se purifient afin de recevoir de nouveaux aliments; les pores sont salutairement occupés à sécréter toutes les matières étrangères qui peuvent avoir été absorbées par le système. Les os se fortifient, et les membres s'allongent, les chairs s'affermissent, s'augmentent, se dilatent dans la chaleur du berceau. L'esprit qui, lorsqu'il est trop excité affaiblit le corps, est en état de parfaite tranquillité, et laisse l'être livré à sa propre amélioration. Bref, toutes les parties se trouvent dans les conditions les plus profitables. Un enfant pendant ses premiers mois, à moins qu'il ne soit souffrant et mal soigné, ne s'éveille que pour chercher le sein de sa mère : le reste du temps il le passe à dormir; mais après cette période, en ayant soin de veiller à la salubrité de l'air et à la propreté de l'enfant, il suffit de le faire dormir douze heures sur vingt-quatre. Quelques mots ici sur ce dernier point, et sur les habitudes à faire prendre aux enfants, ne seront pas inutiles.

PROPRETÉ, CLARTÉ, SALUBRITÉ DE L'AIR. — La propreté et un air salubre sont aussi essentiels pour l'enfant, et *aussi indispensables à la santé*, *que la nourriture elle-même.*

L'eau guérit plus de maladies que toutes les médecines et toutes les drogues du monde. Plongez, lavez, frottez chaque jour votre enfant dans l'eau fraîche, et non seulement vous donnerez de l'éclat et de la vigueur à sa peau, mais encore vous affermirez son corps contre les brusques changements de température; vous fortifierez le système nerveux, en un mot, vous le préparerez à vivre les *soixante-dix ans*

promis. Ne vous inquiétez pas de ses cris, ils sont le résultat de la sensation électrique d'un corps nouvellement formé, chaque tourment que vous lui aurez ainsi causé lui vaudra un mois de plus d'existence.

En addition à ce bain quotidien, et chaque fois que vous changerez l'enfant, ne manquez jamais de laver les extrémités inférieures; les essuyer ne suffit pas, cela ne nettoie pas les pores. — C'est vraiment quelque chose de honteux, d'abominable même, de voir quelques mères laisser les pores délicats de leur enfant s'imbiber de ses propres sécrétions, et vicier par la malpropreté ce que la nature a voulu rendre doux et parfumé comme la plus délicate des fleurs. C'est aussi une chose condamnable que de laisser des enfants dans des langes mouillés où ils sont exposés à des vapeurs insalubres. Aussitôt que le maillot est sale, il doit être changé, et ne doit plus servir qu'au bout d'un certain temps, que l'expérience de la mère lui indiquera. Il va sans dire que ces observations ne regardent que les enfants en bonne santé.

Jusqu'à ce que l'enfant soit âgé d'au moins huit jours, il faut se servir d'eau chaude, et s'il est d'une constitution délicate, continuer de même. Mais si l'enfant est né parfaitement bien portant, faites usage d'eau froide, excepté pendant l'époque la plus rigoureuse de l'hiver. Tâchez même, s'il est possible, qu'elle soit fraîchement tirée, et que l'air qu'elle renferme n'ait pas encore eu le temps de s'évaporer. Prenez garde aussi que le bain ne se prolonge pas trop, car il amènerait le refroidissement; seulement quand l'enfant aura été sorti du bain, vous pourrez

le garder sur vos genoux devant le feu environ un quart d'heure avant de l'habiller. Pendant qu'il prendra ce bain d'air, chauffez-vous les mains et frottez ses jeunes membres dans tous les sens, étendant la friction jusqu'à l'épine dorsale et la poitrine. Beaucoup d'enfants ont dû de n'être pas noués à cette pratique aussi agréable pour eux que préférable pour leur santé.

Ne baignez jamais un enfant lorsqu'il vient de s'éveiller ou qu'il est en transpiration.

Un peu de sel gris jeté dans l'eau empêche l'enfant de prendre froid; en outre, cela fortifie la constitution et purifie la peau. Avec ce système vous ne verrez jamais de boutons ni d'éruptions.

Une fois par semaine, et en outre de ses ablutions ordinaires, plongez l'enfant dans un bain de lait coupé d'eau chaude, et faites-l'y rester pendant un quart d'heure. L'instant propice pour cette opération, c'est avant de manger, ou une heure après.

Si je possédais l'éloquence de Cicéron, la puissance de logique de Locke, ou la plume inspirée de Milton, j'emploierais tous ces dons au service des règles précieuses que je viens d'exposer. J'aurai plus tard l'occasion de parler de leur effet sur l'esprit; mais je puis dire ici, comme partout ailleurs où le sujet est développé, de quelle valeur elles sont pour stimuler l'action salutaire du corps en purifiant les sucs, en adoucissant la trop grande irritabilité des vaisseaux, et s'opposant à une consomption trop rapide des forces vitales, enfin en nettoyant et en donnant plus de vigueur à la peau. Le résultat de toutes les investiga-

tions a prouvé l'excellence du système, de même que le résultat de toutes les expériences en a démontré l'importance; et la mère qui, par impatience ou par excès de tendresse pour son enfant, négligerait ces prescriptions après en avoir eu connaissance, mériterait le blâme le plus sévère. Nous citerons un exemple des dangereuses conséquences que peut entraîner le manque de propreté vis-à-vis des enfants. Il est tiré d'un ouvrage sur l'enfance du docteur Combes, qui lui-même l'a emprunté au récit de M. Mac Lean, intitulé : « Une visite à Saint-Kilda en 1838. » Après avoir remarqué que la population de Saint-Kilda diminue plutôt qu'elle n'augmente, l'auteur déclare que ce résultat anormal est dû, en grande partie, à la fréquence des épidémies, mais principalement à l'excessive mortalité qui en tout temps sévit sur l'enfant : « *huit enfants sur dix*, dit-il, meurent entre le huitième et le douzième jour de leur naissance. » En admettant la vérité même approximative de ce fait, le lecteur sera naturellement porté à croire que quelque poison mortel infecte l'air ou le sol de Saint-Kilda; il en inférera tout au moins qu'il y existe quelque influence délétère assez puissante pour que l'homme ne puisse la supporter. Bien loin de là, cependant, M. Mac Lean déclare positivement que « l'air de l'île est salubre, que l'eau y est excellente, qu'il n'y a aucun tort du côté de la nature; » qu'au contraire « la cause majeure, sinon la cause unique, est la malpropreté au milieu de laquelle vivent les habitants, et les miasmes malsains qui se dégagent de leurs maisons. » Comme preuve de cette assertion

il cite « le pasteur de l'endroit, qui vit exactement de la même manière que ses voisins, excépté en ce qui concerne la propreté de sa maison, et qui a élevé pourtant une famille de quatre enfants, *tous vigoureux et bien portants*, » tandis que si la proportion de mortalité eût existé chez lui comme chez ses voisins, il en aurait dû perdre au moins trois. Si l'on ajoute que les habitations sont petites, peu aérées et sans croisées; que durant l'hiver elles servent de *dépôt pour les fumiers*, qui sont soigneusement étendus sur le sol, puis entassés jusqu'à ce qu'ils s'élèvent à la hauteur de plusieurs pieds, nos lecteurs n'hésiteront pas à penser, comme M. Mac Lean, que les *torts ne sont pas du côté de la nature*. Ils admettront aussi que si les enfants du pasteur avaient été traités avec la même incurie que ceux des autres habitants de l'île, selon toute probabilité pas un d'eux n'eût survécu, et, d'un autre côté, que les enfants de ses voisins auraient échappé comme les siens aux ravages de la maladie et de la mort, s'ils eussent été soignés avec le même zèle et le même discernement.

Pour en revenir à notre sujet, nous dirons que les bains froids ne peuvent être administrés aux enfants dont la constitution est délicate. Il est certain que, pour eux, ils peuvent avoir les plus grands inconvénients. Le docteur Aitken dit à ce sujet, dans un remarquable écrit : « Nous allons donner un triste exemple de ce que peuvent produire les règles de la physiologie mal comprises et mal appliquées : — Un médecin, désirant fortifier la constitution de ses enfants, ordonna qu'à partir du second jour de leur nais-

sance ils fussent chaque matin plongés dans l'eau froide, quelle que fût la saison. Les cris de ces petits malheureux, l'horreur qu'excitait chez eux, à tout instant, la vue de la baignoire, même lorsqu'elle était vide, auraient pu, comme chacun le pensera, porter le père à réfléchir sur les inconvénients de son traitement, quand bien même il n'eût pas compris déjà tout ce qu'il avait de barbare; mais il n'eut pas le moindre doute sur son efficacité. La conséquence fut que trois d'entre eux moururent de consomption à une époque peu habituelle pour ces sortes de maladies, c'est-à-dire dans leur enfance. Deux autres échappèrent, et ils le doivent à ce que le traitement avait été pratiqué à leur égard avec moins de régularité. »

Au surplus, la meilleure manière de reconnaître si cette pratique est nuisible sera de consulter les symptômes éprouvés par l'enfant : s'il est gai et souriant, si sa peau offre au toucher une douce moiteur, il n'y a pas d'inconvénient à continuer les bains; mais un enfant d'une complexion délicate, sujet à des maux d'estomac, et qui, après l'immersion, paraîtrait trembler et souffrir, ne les supporterait pas impunément.

Il faut éviter aux enfants les chambres trop chauffées, les vêtements ou les lits trop chauds : une chaleur trop grande débilite et relâche les vaisseaux ; elle expose le corps, continuellement en transpiration, au danger d'avoir froid et amortit la peau. Sous ce rapport les matelas sont préférables aux lits de plumes, et les couvertures légères à celles trop chau-

des ou trop épaisses. Faites en sorte que les vêtements soient d'une étoffe qui ne puisse arrêter la transpiration, en un mot exigez que sa propreté soit aussi pure que les pensées que vous désirez qu'il ait pour Dieu. Changez-le de linge tous les jours; remplacez les draps de son lit toutes les semaines. Evitez encore les maillots trop raides, les chaussures trop étroites, les langes trop serrés. Le coton doit être préféré pour l'été, la laine légère pour l'hiver. Préservez-le des courants d'air; précautionnez-le contre le froid, et si, après tout cela, il ne devient pas sain, robuste, bien portant, c'est que les lois de la nature auront été renversées.

Après qu'un enfant a été sevré, il faut le nourrir avec du lait et des biscuits très légers, des œufs, des soupes maigres, des bouillies de tapioca, de farine d'avoine, d'arrow-root auxquels on joindra très rarement un peu de viande et de légumes. Quatre repas par jour sont nécessaires. Le lait doit toujours être bouilli, délayé et adouci avec du sucre. Lorsque l'enfant est lourd et engourdi, donnez-lui quelques gouttes de sirop de jalap; si la plus légère éruption se montre sur la peau, faites-la disparaître avec un peu de safran. Quand ces moyens ne réussiront pas, consultez un médecin.

Le traitement physique que j'ai recommandé pour la première période de l'enfance a pour objet d'amener au plus haut degré de perfection, l'estomac, les poumons, la peau, le cœur, le système vasculaire et toutes les facultés mentales; il jette les fondements d'un bon système pulmonaire et d'une digestion

facile ; il provoque le développement des facultés physiques et intellectuelles, la modération de la sensibilité ; le déplacement des germes de maladie, obstructions, humeurs âcres ; il nourrit et fortifie les puissances vitales et réprime l'activité trop grande dans les opérations complexes de la vie, de manière à rendre l'existence de l'homme assurée, lente et prolongée.

On doit élever un enfant d'après son tempérament ; mais, cependant, il est certains principes dont il ne faut pas s'écarter. Ainsi, par exemple, lorsqu'un enfant crie, c'est qu'il est ou malade, ou mal à l'aise, ou qu'il a faim, ou qu'il a sommeil. Eh bien, en pareil cas le secouer, le gronder ou le négliger est également inhumain : c'est pourtant ce qui est pratiqué fréquemment par ignorance ou insouciance. Dès qu'on le voit en pareilles dispositions, il faut en rechercher la cause, puis, cela fait, tâcher d'y remédier. Dans toute indisposition l'avis du docteur est nécessaire, mais comme principe général, l'utilité des médicaments peut être mise en doute. Si l'enfant souffre, avisez à ce qu'il soit bien, placez-le mieux : il se peut qu'il ait seulement besoin d'être déplacé ou amusé un instant, et dans l'un comme dans l'autre cas, c'est peu de chose à faire. S'il a faim, ou sommeil, donnez-lui le sein, c'est une ressource certaine et qui peut toujours être employée sans inconvénient. Les mères, nous devons le dire, ne sont pas toujours disposées à allaiter leurs enfants ; elles ne songent pas que la nourriture qu'elles donnent est légère et a, par conséquent, besoin d'être fréquemment re-

nouvelée. On pourrait aussi, en régularisant les heures de repos que réclame l'enfance, s'épargner une partie des soins. Dès que l'enfant est âgé de 8 jours, lavez-le, allaitez-le et mettez-le au lit, qu'il soit endormi ou éveillé. Ne vous inquiétez pas s'il crie, il s'apaisera de lui-même et l'habitude deviendra nature ; de sorte qu'au bout de deux ou trois expériences semblables vous le verrez s'endormir tout naturellement. En pareil cas, la persévérance assure toujours le succès.

Il y a des enfants, il est vrai, qui sont plus remuants que les autres, mais il suffira de leur donner un peu plus d'attention pour les pacifier et les élever convenablement. Une promenade en plein air, un mouvement avec les doigts suffisent pour attirer leur attention ; un remède certain, surtout, c'est d'employer la fermeté pour les faire rester au lit lorsqu'ils sont couchés. Il faut se garder toutefois de la brusquerie et de tout mauvais traitement qui pourraient les rendre malades. Lorsqu'ils crient pendant la nuit, la plus mauvaise chose que l'on puisse faire, c'est de les lever pour les promener ; cela devient une habitude que vous aurez de la peine à rompre. Frottez-leur plutôt l'estomac tout doucement avec la main bien chaude et donnez-leur le sein. Si cela ne suffit pas, employez les médicaments, par exemple, un opiat très doux ou apéritif. Toutefois, il faut se rappeler, en thèse générale, que les opiats sont très dangereux et sont une cause de mortalité plus grande chez les enfants que n'importe quel autre genre de

traitement. On ne devra donc les employer qu'après avoir consulté un médecin.

L'âge de deux à sept ans et de sept à douze ou quatorze ans, qui embrasse la période critique de la puberté, nous offre un espace de temps divisé en deux parties pleines d'intérêt, d'importance, de hasards. Dans la première s'accomplit la formation, et dans la seconde, le développement de toutes les fonctions intellectuelles et physiques. A ce moment, l'esprit demande une vigilance sévère. Chaque chose qu'un enfant voit, il la remarque; chaque chose qu'il entend, il se la rappelle; chaque chose enfin qui vient à sa connaissance, produit sur lui une impression que la négligence rend plus vive, et que la répétition du même fait fortifie. Il est inutile de rappeler ici quelle responsabilité pèse sur les parents et les instituteurs; mais nous pouvons dire un mot de la manière dont ils doivent remplir leurs devoirs.

En ce qui concerne le corps, il n'est pas nécessaire d'être minutieux, ni de s'attacher à des misères. Le corps a besoin d'être endurci, et quelques petits châtiments de temps en temps font plus de bien que de mal. Ces petites créatures, lorsqu'elles tombent, sont très habiles à pleurnicher, et la mère les y encourage, soit en les grondant, soit en sympathisant avec eux. Au lieu de cela, il vaudrait mieux en rire et les rassurer en leur disant gaiement : « *Il n'y a pas de mal.* » Un baiser ensuite sur la partie endolorie, et une question sur un sujet étranger, pour détourner l'attention de l'enfant, ramèneront beaucoup plus vite le calme que toutes les consolations possibles.

Relativement au traitement physique, il suffit, pour le moment, de recommander une observation sévère des règles de la propreté déjà déduites, et que nous rappelons en substance, savoir : les ablutions d'eau froide, les bains, la purification de l'air, une attention constante au développement des facultés vitales et au raffermissement des organes faibles et dont on éloignera tout symptôme de consomption en facilitant ou aidant à leur guérison complète. Il serait nécessaire aussi, à cette époque, que les aliments des enfants fussent composés de viande et de légumes mêlés, afin de les accoutumer à manger de chaque chose dans des proportions régulières, ni trop ni trop peu. Toutefois, ce que l'on doit avoir le plus en vue alors, c'est la ligne à suivre pour amener le double développement de l'esprit et du corps. Nous ne croyons pouvoir mieux appuyer cette recommandation que par une comparaison toute simple. Lorsqu'une rivière sur laquelle est établi un moulin vient à gonfler et à rompre ses digues, elle inonde le jardin du meunier ; vite on essaie d'y porter remède : l'un apporte une botte de paille, l'autre une botte de foin ; mais l'eau bouillonnant de plus en plus s'irrite, et finit par tout emporter avec une furie irrésistible. Pendant ce temps, un voisin, mieux inspiré, et dont le champ est aussi menacé, emploie un moyen plus ingénieux ; il creuse un canal pour les eaux débordées, et parvient de cette manière à les conduire jusqu'au pied de ses plantations, utilisant ainsi, pour l'amélioration de sa propriété, une cause qui pouvait la détruire. La morale à tirer de ceci,

c'est qu'il ne faut jamais placer des obstacles trop faibles devant les passions en effervescence, mais bien, au contraire, leur donner une direction utile. *Les passions humaines sont comme les eaux du moulin.* Mal contenues, elles deviennent violentes et débordent sur la société, tandis qu'habilement dirigées, elles aident à son progrès, à son amélioration. Nous compléterons notre démonstration par quelques remarques explicatives qui, nous l'espérons, engageront le lecteur à préférer le canal du voisin aux bottes de paille du meunier.

Que l'on discute tant qu'on voudra sur la bonne ou la mauvaise impulsion, il n'en est pas moins vrai que toutes nos tendances sont dirigées vers le bien. J'ai, pour ma part, une grande foi dans l'excellence de la nature humaine, et je suis, par cela même, beaucoup plus porté à attribuer les erreurs et les folies à la mauvaise direction qu'au vice originel de l'individu chez lequel elles se produisent.

Ainsi, un des moyens les plus certains de fausser un jeune esprit, c'est de lui faire des reproches non mérités. L'enfant, irrité de l'injustice de la réprimande, ne croit plus ni à la justice ni à l'équité, et c'est ainsi qu'il arrive très souvent à vouloir mieux connaître les choses que ses parents. Ceux-ci doivent donc en toute circonstance *s'informer du motif d'une action ou de la cause de tel ou tel fait*, avant d'en approfondir les conséquences. Un juge qui prononcerait son verdict avant d'avoir examiné une affaire, serait flétri dans l'opinion publique, et cependant il arrive que les mêmes personnes qui s'associeraient à cette

flétrissure, infligent souvent à leurs enfants un châtiment rigoureux pour quelque méfait imaginaire qu'ils n'ont pas pris la peine d'examiner. En fait, l'usage des corrections manuelles est fort mauvais. La meilleure méthode pour façonner le caractère de l'homme, c'est de lui montrer de la douceur sans faiblesse, de l'énergie sans sévérité.

Fort souvent les enfants font le mal par ignorance; ils ne savent pas si l'acte auquel ils se livrent est répréhensible. Or, une fois la faute commise, les mauvais traitements sont inutiles. Une explication et une réprimande sont tout ce qu'ils méritent. Si la faute se répète, elle doit être punie avec sévérité, mais sans colère. Le juge du haut de son siége ne se laisse jamais égarer par les passions.

Lorsqu'un *accident* arrive, sachez, avant de vous prononcer, s'il a eu lieu par malheur, par négligence ou par entêtement. Les accidents sont souvent utiles; ils apprennent aux enfants à être plus prudents, et valent mieux que les avertissements répétés. La science elle-même ne doit-elle pas sa perfection aux accidents qui lui ont enseigné les remèdes pour s'en garantir.

Rien ne saurait être plus blâmable que de faire prendre aux enfants leurs devoirs en horreur, c'est-à-dire de leur infliger comme punition ce qu'on pourrait leur offrir comme récompense, et de les fatiguer avec ce qu'ils considéreraient en d'autres moments comme agréable. Par exemple, l'habitude d'envoyer les enfants hors de la maison, de les laver et de les envoyer coucher : tout cela comme punition. Mais,

en agissant ainsi, les parents se créent eux-mêmes des désagréments futurs, car jamais ensuite un enfant n'acceptera comme récompense ce qu'il a été obligé de subir comme peine. Ce qu'il y aurait de plus sage à faire serait de convertir en punition le refus de ces précieux priviléges. Il apprendrait alors à considérer le *repos*, l'*air*, l'*exercice* et la *propreté* comme autant de bienfaits.

Les peines et les sensations sont les principaux instigateurs de l'erreur. Laissons-les donc souffrir. Conséquemment, gardez-vous de *fouetter* les enfants rebelles. Ce n'est pas la chair, mais l'esprit qu'il faut mortifier.

N'infligez jamais l'*abstinence* comme punition : ce n'est pas l'estomac qui est coupable.

Ne punissez pas un enfant par *une leçon à apprendre*, car, s'il est bien dirigé, il doit être amené à considérer l'accomplissement de ses devoirs comme un plaisir.

Lorsqu'un enfant fait un mensonge, assurez-vous si c'est par erreur ou le résultat d'une imagination inventive. Dans le premier cas, grondez-le ; dans le second, occupez son imagination avec des fables utiles et réprimez toutes ses tendances jusqu'au moment où elles pourront être utilement employées.

Ne blâmez pas la curiosité ; elle conduit à la science. Quand les enfants commencent à interroger et à répéter incessamment : *Qu'est-ce que c'est que cela ?* saisissez cette belle occasion pour orner leur esprit.

Jamais l'enfant ne doit être témoin des discus-

sions qui peuvent survenir entre les parents. Ils doivent être irréprochables à ses yeux ; rien ne peut être plus coupable de la part des père et mère que de se rabaisser l'un l'autre dans l'esprit de leur enfant. J'ai souvent entendu des pères s'écrier : *N'écoute pas ta mère, elle est folle ;* et des mères répéter : *N'écoute pas ton père, il ne sait ce qu'il dit.* » Eh bien, je le demande, n'est-ce pas un moyen de détruire dans le cœur de l'enfant tout le respect que la nature y a placé ? Et si, plus tard, il arrive à méconnaître leur autorité, le blâme n'en doit rejaillir que sur eux-mêmes. Donc, quels que puissent être les torts mutuels des pères et mères, ils doivent cacher leurs différends, s'ils tiennent à conserver intacts l'innocence de leurs enfants et leur amour pour eux.

La gaieté de l'enfance est bruyante ; cependant j'aimerais tout autant tordre le cou à un rossignol que de réprimer le bruit de cette mélodieuse joie du jeune âge.

Un esprit morose n'est pas fait pour habiter le monde.

Les personnes d'un caractère violent sont vues par les enfants d'abord avec terreur, puis ensuite avec un sentiment de haine, et enfin avec mépris.

Châtier un enfant stupide c'est faire preuve soi-même de stupidité. On ne se forme pas comme on veut, et d'ailleurs, avec un peu de travail, on peut transformer la plus lourde intelligence en la plus brillante.

Le moyen d'empêcher les enfants de mal faire, c'est d'occuper constamment leur esprit avec la pro-

messe de quelques faveurs prochaines. Cela stimule leur pensée et les rend traitables. Ils dévient rarement du sentier qu'on leur trace, tant que l'étoile les guide.

Enfin, la dernière maxime que j'ai à exposer pour compléter ce qui précède, est celle-ci : attachez-vous à réprimer tout développement prématuré ou trop considérable des facultés mentales de l'enfant jusqu'à ce qu'il ait atteint sa septième année. Vous éviterez ainsi que ses nerfs s'affaiblissent et ne portent atteinte à sa constitution, sans avantage pour ses capacités. L'enfance est la seule époque de la vie où l'on puisse jouir d'un bonheur complet ; n'ayez donc pas la cruauté d'obscurcir de nuages ce beau ciel. Aucun enfant ne doit être envoyé à l'école avant sept ans. Les règles de l'enseignement ne sont pas à la portée de son intelligence, et conséquemment ne peuvent être pour lui que pénibles et ennuyeuses. L'esprit demande à être préparé avant de recevoir l'instruction. Enseignez à l'enfant tout ce que vous pouvez enseigner sous une forme agréable ; mais évitez-lui tout ce qui est pénible à apprendre. En le promenant à la campagne, en lui faisant visiter les merveilles de la nature, au moyen de démonstrations, d'instructions orales, il apprendra cent choses dans le même espace de temps qu'il aurait employé à en étudier une seule par monosyllabes. En outre, en apprenant aux enfants à lire de trop bonne heure, on leur donne la faculté de parcourir des livres défendus. Laissez-les étudier, en jouant, tous les sujets qu'ils ont vus, lus, entendus ou

appris, pendant que l'attrait de la nouveauté leur rend ce sujet intéressant ; ensuite enseignez-leur à en déduire des conséquences.

Le désir de connaître, éveillé chez eux, en fera des élèves capables : il résultera qu'arrivés à l'âge de comprendre les leçons, leurs études demanderont la moitié moins de temps qu'elles en eûssent réclamé si elles avaient été commencées trop tôt. Quant aux éléments de l'alphabet, on peut les leur enseigner en manière d'amusement dans les premières années de l'enfance, car ce serait mal commencer une éducation de collége que d'apprendre aux enfants des sons sans signification. On pourrait aussi faire que les simples notions de la science ne fussent pas ennuyeuses, et qu'elles ne devinssent pas par là un obstacle à son acquisition ; encadrer dans divers jeux inventés dans ce but, les premiers éléments de l'instruction, comme l'exercice de la prononciation, la grammaire et l'arithmétique simple.

Si, en consacrant quelques pages aux préceptes ci-dessus, le lecteur croit que je me suis écarté de la dignité de mon sujet, je lui demanderai la permission de détruire cette impression en lui en démontrant l'importance réelle. En premier lieu, qu'il sache que j'écris en vue du bonheur de l'humanité ; car à quoi bon des règles de savoir vivre si elles ne comprennent en même temps des instructions destinées à assurer d'abord l'existence ? Ensuite, je vise à la formation, au développement et à la continuité de l'esprit humain et de la morale, et aux moyens

d'assurer au corps la santé, une vie longue et exempte d'infirmités, afin de goûter le bonheur sans préoccupation de l'avenir. Dans les autres périodes de la vie nous pouvons renvoyer nos jouissances à une époque plus convenable ; mais les joies de l'enfance sont d'une nature toute particulière ; si on les retarde, elles *sont perdues*. Si nous les avons goûtées, ces joies, nous pouvons les renouveler jusqu'à notre dernier jour ; mais si nous avons manqué l'occasion, l'esprit est pour jamais fermé aux souvenirs si poétiques du passé. Combien paraîtrait cruel l'homme qui tenterait de supprimer la lune de miel (Honey moon) (1)! Et pourtant cela ne serait rien, comparé à la suppression de nos plaisirs enfantins, qui s'attachent pour toujours à notre mémoire, qui nous accompagnent dans la solitude, qui nous consolent dans l'affliction, et égaient nos longues heures de travail, toujours renouvelées jusqu'à la dernière heure de notre vie.

Mais la plus importante considération que j'ai en vue, c'est le bien moral et physique. Il est certain qu'une période de sept années dégagée des soins et des soucis causés par l'étude, non seulement rendra l'enfant heureux et bien portant, mais encore consolidera la voie pour la santé, l'intelligence et la probité. En aucun cas les facultés intellectuelles de l'enfant ne doivent être excitées, tant que la nature n'a pas terminé son œuvre sur le corps et les organes, et qu'elle réclame impérative-

(1) Nom donné aux premiers mois du mariage.

ment le concours de toute leur force. La nécessité de s'asseoir empêche l'élève trop jeune de grandir et occasionne le développement imparfait des membres, la courbure de l'épine dorsale, une faiblesse musculaire, une mauvaise digestion, des humeurs âcres et des scrofules. D'un autre côté, si vous dépensez les plus précieuses parties de ces mêmes facultés à le faire trop tôt penser et apprendre, vous affaiblirez le système nerveux, vous rendrez toute une vie insupportable par des souffrances, telles que l'hypochondrie, les affections nerveuses et autres maladies pareilles. Si un enfant montre une disposition prématurée pour l'étude, laissez-le se satisfaire en plein air, en parcourant le livre de la nature.

J'arrive maintenant à la seconde partie de la première époque, et je suppose que l'enfant a atteint sa septième année. C'est alors que par les livres, par ses camarades, par sa propre intelligence, il perçoit les notions diverses des connaissances humaines et qu'un changement s'opère dans ses habitudes ; c'est aussi le moment où le tempérament commence à se prononcer, bien que les causes qui le provoquent ne soient pas encore comprises. Or, ici le sentier devient glissant, et notre tâche des plus difficiles sous le rapport moral et physique. Le danger pour les jeunes filles étant aussi éminent que pour les jeunes garçons, je diviserai mes observations en disant quelques mots sur chacun des deux sexes.

La jeune fille, considérée comme destinée à devenir épouse et mère, est un être de la plus grande valeur ; c'est un diamant qui, conservé pur, est ines-

timable, mais qui, par la plus légère atteinte, peut perdre son prix. Le noble but du mariage veut qu'elle soit remise à son mari entourée de la double auréole de la santé et de la pureté, avec une réputation intacte et une constitution parfaite. C'est pour arriver à ce résultat que cette fleur virginale doit être cultivée avec un soin incessant. Par exemple, faites qu'elle ne lise que les livres dans lesquels, sous une forme attachante, l'amitié, la charité, la piété filiale sont honorées. Les histoires d'amour, quoique intéressantes à cet âge, doivent être renvoyées à une époque plus reculée. Je proscris aussi, d'une manière absolue, ces romans faisant parade de chasteté, et qui décrivent, avec un art infernal, les moyens d'y porter atteinte; le poison y est joint à l'antidote, et le venin des *connaissances prématurées* est introduit dans l'esprit de la jeune fille avant qu'elle ait appris à se mettre en garde contre lui. Le cœur féminin a toujours besoin de sympathiser avec quelqu'un; dès lors il devient indispensable de ne pas étendre cette espèce d'attraction au delà du cercle de la famille, et si l'on prend garde qu'aucun stimulant ne vienne réveiller ses sens inactifs, la jeune fille deviendra femme sans qu'une pensée ou un sentiment vicieux ne soit entré dans son âme pure.

Je suis grand partisan que l'on enseigne aux jeunes personnes, même dans les plus hautes classes, quelque talent d'utilité : cela occupe leur attention et aussi leur réflexion. On ne devra pas non plus négliger la musique et la danse, qui ont tant d'em-

pire sur elles et leur tiennent le corps et l'esprit en activité. L'observation de ces préceptes préservera la jeune fille, et la conduira saine et sauve jusqu'à l'âge de quatorze ans, où, selon l'admirable définition de Byron, elle sera :

« A lovely flower; scarcely formed, scarcely moulded;
» A rose with all its sweetest leaves yet folded ! »

Une charmante fleur à peine formée, à peine modelée;
Une rose avec toutes ses plus douces feuilles encore pliées.

C'est à quatorze ans, souvent plus tôt, qu'elle traverse l'époque critique de la puberté, et se voit soumise à ces épreuves périodiques, particulières à son sexe, et sans lesquelles elle ne deviendrait jamais mère. Il n'est pas besoin de faire remarquer combien un traitement médical tout spécial devient alors nécessaire. La jeune fille a montré qu'elle était apte à accomplir ses glorieuses destinées; il importe qu'elle reçoive des soins en conséquence. En ne s'écartant pas des prescriptions qui ont été indiquées, il y aura peu à craindre pour sa conduite ultérieure; mais, dès l'instant qu'elle connaîtra le secret de sa propre importance, un changement sera visible dans ses habitudes. On s'apercevra qu'elle est capable de se conserver intacte, et que toute tentative de séduction la trouvera suffisamment en garde. C'est ainsi qu'elle demeurera un des plus beaux ornements de la société jusqu'au moment où, son cœur s'ouvrant à de nouvelles impressions, elle entrera dans une nouvelle carrière sous le rôle plus élevé de l'épouse.

Les *jeunes garçons* sont plus difficiles à diriger.

Leurs sens sont susceptibles d'être excités de très bonne heure, alors même qu'ils ignorent complétement la nature de ces sensations, qui malheureusement les entraîne trop fréquemment à des *erreurs coupables* qui ne peuvent être décrites ici. Les règles à suivre pour les filles devront également s'appliquer aux garçons. Qu'ils portent des vêtements larges et couchent sur un matelas bien dur. Faites-les se lever aussitôt qu'ils s'éveillent, puis entrer dans un bain froid (cold bath). Laissez-leur prendre assez d'exercice pour qu'à peine entrés au lit ils s'endorment profondément. Le garçon dont le naturel est bon et l'imagination ordinaire, a moins à craindre que celui dont l'intelligence bien avancée peut affaiblir les facultés mentales, et le dernier est plus susceptible que l'autre de s'occuper d'idées qui ne conviennent point à son âge. Pour empêcher le mal, il est bon d'occuper entièrement son esprit en se maintenant dans les limites que nous avons indiquées. Accoutumez-le aux études qui détourneront ses pensées et le porteront dans une direction entièrement opposée. Laissez-lui lire l'histoire de *Robinson Crusoé*, des récits de voyages, des aventures miraculeuses; mais gardez-vous bien de lui laisser des romans. Tachez qu'apprendre soit pour lui une récréation, et que ses études lui paraissent aussi attrayantes que ses pensées. Dans ce but, consultez plutôt ses inclinations que vos propres penchants, et en ayant soin, toutefois, d'attirer son attention sur les choses de nature à exciter son zèle et son amour pour le bien. Dirigez-le vers la science aussi vite

qu'il sera en état de la comprendre. Finalement, évitez de surcharger trop tôt ses pensées. Avec de telles précautions et d'autres encore que l'expérience vous suggérera, et plus, une surveillance continuelle, vous arriverez à préserver l'enfant de ces *vicieuses et déplorables erreurs* auxquelles nous avons fait allusion.

Ayant conduit le lecteur à travers les périodes de l'*enfance* et de la *puberté*, je terminerai ce chapitre par quelques remarques sur cette période d'essai de la vie appelée la JEUNESSE.

La *jeunesse* est le commencement de la virilité dans les deux sexes. A ce moment, la créature humaine est en possession de toutes ses facultés, de tous ses attributs. Cependant ils ne sont pas suffisamment affermis pour les mettre en œuvre. Cette période de la vie est la plus périlleuse pour la jeune fille; son jeune cœur ne saurait être gardé avec trop de vigilance. On doit apporter une grande réserve dans le choix de ses camarades, et lui mettre à chaque instant sous les yeux des exemples judicieux des fatales conséquences qu'entraîne l'*erreur*. Mais tout cela doit être fait sans que la jeune fille puisse même soupçonner qu'elle est sujette à tomber dans de semblables erreurs. Par ces moyens vous donnerez plus de force à ces excellents principes, qui sont essentiellement l'apanage de son sexe, et vous aurez la douce satisfaction d'avoir élevé pour la société une femme modeste et accomplie. Quant aux jeunes gens, nous savons bien qu'il est fort difficile de leur interdire toute relation avec l'autre sexe; mais cela est absolument essentiel. Les

mots ne sauraient décrire les conséquences terribles des excès prématurés. Ils attaquent les sources mêmes de la vie, ruinent la constitution et abrègent le terme de l'existence. — Généralement, un jeune homme ne doit pas enfreindre les règles de chasteté avant vingt-un ans. Dire la marche à suivre pour arriver à ce résultat serait impossible : tout dépend des circonstances. Je signalerai pourtant comme importante l'abstinence complète de toutes liqueurs fortes et des mets trop échauffants. Le bain doit être prescrit chaque jour; les femmes mises en relation avec le jeune homme doivent être modestes et réservées. Il faut se rappeler qu'il est dans notre nature de respecter la vertu là où elle se rencontre. Nous pouvons, certes, éprouver de l'amour pour une jeune vierge ; mais, à moins que nos principes ne soient détestablement viciés, nous ne ressentirons jamais pour elle une passion coupable.

L'activité, le travail, la fatigue, sont aussi très nécessaires à la jeunesse. Ils endurcissent le corps et l'empêchent de se livrer à ses penchants sexuels. On a remarqué, dans tous les pays, que les cas de longévité avaient pour cause première une jeunesse pleine de fatigue. Aucuns parents ne doivent donc permettre que celle de leur fils s'écoule dans l'inaction: s'ils sont d'un rang à n'avoir pas besoin de l'occuper des devoirs d'une profession, qu'au moins ils lui créent des exercices d'une nature laborieuse. Il ne les approuvera peut-être pas d'abord, mais ensuite il les aimera et s'y attachera.

J'arrive maintenant à mon chapitre sur la *virilité*

et la vieillesse dans lequel j'examinerai à fond la question de la diète ou du régime.

CHAPITRE III.

Virilité.

Développement du tempérament et idiosyncrasies. — Règles de conduite. — Diète. — Maximes générales.

L'homme, en arrivant à l'âge viril, devient en quelque sorte un seigneur dans la création. Il acquiert le droit de penser et d'agir en liberté, il accepte les responsabilités de citoyen suivant sa position sociale. Enfin il est prince dans sa maison et maître souverain de sa personne.

Que penserait-on d'un monarque qui, au lieu de travailler au bonheur de ses sujets, les inviterait à des fêtes pour les empoisonner, ou leur commanderait un service où ils trouveraient inévitablement la mort? Certes, une telle chose recevrait la réprobation universelle quand bien même ce monarque règnerait sur des États où il y aurait surabondance de population. Eh bien, l'HOMME ROI, mais d'un seul sujet, de lui-même; l'homme agit exactement de la même manière. Sans autre motif que celui de satisfaire ses sens, il engloutit des masses d'aliments, de boissons, d'ingrédients qui deviennent pour lui une source tout aussi certaine de maladie que s'il avalait les poisons les plus dangereux. Et en contentant ainsi son ambition, ses vanités, ses passions et son appétit, il prend le chemin le plus court pour

5.

arriver au tombeau. Enfin, toute son existence n'est qu'un long suicide.

Ce n'est pas que nous voulions dire que l'on doive vivre en ermite, ni rester insensible à tout sentiment, comme les animaux les plus grossiers; non, mais il faut observer de la modération aussi bien pour son bien-être (*personal comfort*) que pour sa santé.

L'anatomie et la physiologie nous apprennent que nous sommes organisés de manière à pouvoir vivre plus de deux siècles : — Thomas Parr atteignit l'âge de cent cinquante-deux ans, et lorsqu'on fit l'autopsie de son cadavre, on reconnut qu'il avait encore abrégé sa vie en échangeant le simple régime qu'il avait jusqu'alors suivi, contre celui d'une cour dissipée ; l'état de conservation de ses organes était si parfait, que l'on constata qu'ils auraient pu fonctionner longtemps encore. En outre de cet exemple et de beaucoup d'autres, l'expérience nous a démontré que chez les êtres animés, la vie peut s'étendre jusqu'à huit fois l'espace de temps occupé par la croissance. Or, comme l'homme n'atteint jamais son développement le plus complet avant sa vingt-cinquième année, les lois de la nature lui assignent donc le terme absolu de deux cents ans. Dès lors, n'est-il pas déplorable de voir tant d'exemples d'années gaspillées dans les excès, les déréglements de toute espèce, de voir l'homme s'efforcer d'épuiser la somme de ses jouissances en quelques années, tandis qu'en les ménageant avec discrétion il eût pu les conserver jusqu'aux dernières limites de la vieillesse! Il est bon qu'on le sache : tout plaisir est nuisible s'il n'est pris modéré-

ment et seulement de temps en temps. On dit communément, à propos de la vie: COURTE ET BONNE; pourquoi ne dirait-on pas en changeant ce vieux dicton: LONGUE ET HEUREUSE.

Au surplus, l'homme n'a pas besoin de recourir à ces moyens factices de bonheur: il a en lui plus de sources de délices que ne pourront lui en fournir toutes les excitations et les folies du monde. Je m'étendrai davantage sur cette matière dans le chapitre intitulé: POURQUOI IL FAUT VIVRE; en attendant, qu'il me soit permis de dire que la vie est beaucoup plus facile aujourd'hui qu'autrefois, puisque toutes les choses qui la rendent attrayante se sont multipliées à l'infini. N'est-ce pas aussi un fait digne de remarque que la science a progressé à un point qui nous permet d'accomplir en un jour ce que nos pères faisaient en quatre. Ainsi, par exemple, un voyage à l'étranger qui naguère réclamait des mois, ne demande plus aujourd'hui que des semaines; un voyage d'un jour, se fait en une heure; une soirée employée à lire, nous épargne des années d'étude. La vapeur fait des prodiges, elle inonde le monde des productions de la pensée; et grâce à l'électricité, une nouvelle importante peut en moins d'une minute être transmise sur le point le plus éloigné du pays. Le temps a donc aujourd'hui une valeur en raison de l'utilité qu'on peut en tirer, et abréger sa vie même de quelques mois, c'est se priver virtuellement du bénéfice de près d'un siècle.

Mais ce qui peut arriver de pire, c'est de perdre dans une fausse voie les avantages précieux de l'âge

viril, qui sont l'énergie, la force, les idiosyncrasies. Il faudrait avoir constamment présent à la pensée, que les facultés mentales et physiques ont alors atteint tout leur développement et qu'elles ne doivent pas être comprimées plus longtemps. C'est alors que les fonctions du cerveau, aussi bien que celles du corps, doivent agir complétement; c'est alors que nous nous devons à la société, que nous devons penser et agir pour elle aussi bien que pour nous. Méconnaître ces obligations serait non seulement se priver des jouissances attachées à l'accomplissement de ses devoirs, mais encore se rendre coupable envers l'humanité, du plus grand des crimes, celui de haute trahison. — Toutefois, en faisant un usage noble des dons précieux du corps et de l'intelligence, il faut bien se garder de nuire à leur perfectionnement. Pour rendre cette différence plus sensible, j'offrirai quelques remarques nécessaires au sujet des habitudes, du régime, etc., et je commencerai par une courte récapitulation des signes que tout homme pourra remarquer en lui-même, comme la marque certaine d'une bonne constitution et l'indice probable d'une longue carrière.

La condition principale d'une vie longue et exempte d'infirmités, consiste, comme nous l'avons déjà dit, dans la possession d'un corps en bon état et dont les divers organes accomplissent leurs fonctions respectives avec la vigueur et l'exactitude requises; cela est tout aussi important que la préservation de tout vice héréditaire.—Dans cet ordre d'idées, l'estomac, y compris ses accessoires de digestion, est



une des parties qui jouent le plus grand rôle pour la prolongation de la vie et plus spécialement pour la satisfaction des plaisirs : cette proposition se démontre d'elle-même. En effet, à moins que la digestion, opération de la dernière importance, s'accomplisse sans effort, tout le système souffre ; donc une digestion mauvaise se trouve être à la fois un symptôme et une cause de mauvaise santé. Si, au contraire, la digestion s'opère facilement, si les aliments qu'on a consommés sont d'une bonne nature, l'esprit est libre, le corps actif, l'homme bien portant est capable de se livrer au travail le plus difficile, soit manuel, soit intellectuel. Évitez donc tout ce qui pourrait porter obstacle à la digestion et indisposer le corps tout entier, car si elle ne se fait pas dans les conditions normales , elle affecte non seulement le physique , mais aussi le moral. L'esprit est abattu, le tempérament devient irritable, le cerveau lourd et incapable de tout travail d'application. En effet , toutes les fonctions du système nerveux sont dans un état apparent de désordre. Ce n'est pas tout, il faut ajouter à cette liste : les désordres physiques, bouche pâteuse, langue fiévreuse, haleine désagréable, maux de tête, migraine, envies de vomir, aigreurs, douleurs d'entrailles , gaz ou renvois fétides de l'estomac, bref, une foule d'autres symptômes de malaise qui tous attestent au plus haut point la puissante influence qu'exerce sur le corps de l'homme le moindre trouble dans l'estomac et les intestins, ce laboratoire de la nature où elle décompose et recompose la matière nutritive , nécessaire à l'existence du corps.

Déjà, dans un précédent chapitre nous avons dit quelques mots de la conformation du corps et des organes au moyen desquels il est soutenu, et donné une idée de la manière dont s'opère la digestion; néanmoins, maintenant que nous sommes arrivé à la partie intéressante de la vie de l'homme, nous pensons que quelques remarques additionnelles sur la conformation et la digestion ne seront pas déplacées ici.

La première fonction, l'acte préliminaire dans l'opération de la digestion consiste dans la complète trituration de la matière nutritive, à l'aide des dents et de la langue, et dans son mélange avec la salive, qui à chaque repas est fournie à la bouche par plusieurs glandes destinées à la sécréter. Ces glandes sont au nombre de six, trois de chaque côté. D'après la quantité de salive mêlée aux aliments durant la mastication, on est arrivé à penser que, fournie dans une mesure convenable, elle était principalement destinée à les réduire en une substance molle et pulpeuse, plus facile à être avalée et digérée ensuite dans l'estomac. En face d'une opération si complexe, cette déduction ne nous paraît pas entièrement logique. La nature ne fait rien qui ne soit utile; elle ne demande pas un double appareil lorsqu'un seul est suffisant. Les analyses auxquelles se sont livrés plusieurs chimistes distingués, démontrent que la salive est un liquide composé d'une matière tout à fait particulière, contenant plusieurs sels solubles et d'autres presque insolubles, divers acides et plusieurs substances destinées à donner au liquide certaines

qualités chimiques et physiques. — Maintenant, bien que l'on ne puisse clairement préciser le degré exact d'influence exercé par l'adjonction de la salive, il ne peut y avoir aucun doute qu'elle modifie d'une manière plus ou moins importante l'opération de la digestion, et ceci sera plus facilement admis si l'on se rappelle combien sont sujettes aux indigestions les personnes qui mangent précipitamment et ne soumettent pas la nourriture à une mastication convenable. On sait aussi que la salive agit comme stimulant et n'est pas sans effet sur certains ulcères; le chien lèche instinctivement ses blessures, et cela les met en voie de guérison. Donc, la salive peut agir comme stimulant sur l'enveloppe de l'estomac et au moyen d'affinités combinées, amener d'importants changements dans la masse du fluide. Elle peut en outre avoir quelque influence sur la sécrétion des sucs gastriques, dont nous parlerons un peu tout à l'heure. Que l'on se rappelle encore que le fluide en question est immédiatement formé du sang de l'homme; de sorte que l'*insalivation* ou le mélange de la salive à la matière nutritive, peut être considérée comme le premier degré de l'assimilation de la nourriture à la constitution de l'espèce animale.

La matière nutritive, ainsi préparée et réduite à l'état de pâte molle et pulpeuse, est introduite dans le gosier, et de là dans l'estomac, le plus important de tous les organes engagés dans l'action digestive. Sa présence dans l'estomac cause aussitôt une effusion de sucs gastriques, c'est-à-dire une sécrétion produite par certaines glandes placées sous la pre-

mière enveloppe de l'estomac. Par le moyen de cette action, combinée avec le mouvement particulier de l'organe lui-même, qui, à différentes reprises, amène forcément en contact avec les enveloppes de l'organe diverses portions de matière nutritive, l'opération de la digestion s'accomplit, et la nourriture, subissant un premier changement, est convertie en chyme. Une fois ce changement effectué, et cela demande un temps plus ou moins long, selon la nature de l'aliment sur lequel l'estomac doit agir, comme aussi selon la manière dont il est cuit, la masse semi-liquide appelée chyme est poussée dans le petit intestin appelé *duodenum*, où elle se mêle avec la bile sécrétée par le foie, puis subit une nouvelle transformation dans laquelle elle prend le nom de chyle. Les effets du *pancréas*, du *ris* et de la *rate* (*spleen*), ne sont pas assez connus pour que les physiologistes puissent décider de leur influence dans l'opération de la digestion. Le chyle, lorsqu'il traverse les petits intestins, est travaillé par de petits tubes qui choisissent les portions nutritives, en repoussent le reste, et conduisent ce qu'ils ont pris à travers quelques glandes placées près des intestins, et de là à un conduit appelé le canal *thorachique*, qui le transporte au côté droit du cœur. Là enfin, le produit nutritif, par suite de la contraction et de la dilatation de l'organe, est mêlé à la masse du sang artériel, et entre en circulation.

L'esquisse rapide que nous venons de tracer doit suffire pour convaincre chacun de l'importance des organes dont nous avons décrit les fonctions. La répa-

ration des forces du corps, son rétablissement, dépendent essentiellement d'une digestion parfaite. Si l'estomac est en désordre, s'il est incapable de remplir ses fonctions, ou bien si la quantité de nourriture consommée est d'une nature lourde ou mal saine, indépendamment du trouble que cela devra causer dans les organes, immédiatement et directement intéressés, tout le corps souffrira ; et même si la cause du mal continue ainsi pendant longtemps, une maladie sérieuse des organes pourra s'ensuivre. Une mauvaise digestion est très souvent une des causes les plus apparentes de mauvaise santé, comme, d'un autre côté, un bon appétit, une digestion facile, tendent à démontrer l'existence d'un état de santé florissant.

Le suc gastrique que nous avons mentionné comme un des agents les plus importants dans l'opération de la digestion, n'est jamais sécrété, à moins qu'il ne soit sous le stimulant de la nourriture existant alors dans l'estomac. Des expériences de physiologie l'ont prouvé, et ont montré, en outre, que la quantité sécrétée est en proportion de la quantité de nourriture réclamée par le système, et non en proportion relative de la quantité entrée dans l'estomac. Ce fait simple et important à la fois explique la cause des indigestions qui assiégent les grands mangeurs.

Un célèbre médecin des États-Unis, M. le docteur Beaumont, a été à même de vérifier quelques points importants relatifs à la digestion, grâces à un cas tout particulier qu'il a eu le rare bonheur de rencontrer.

C'est celui d'un nommé Alexis Saint-Martin, qui avait une ouverture artificielle dans l'estomac à travers laquelle on pouvait voir tout ce qui se passait pendant l'opération d'une bonne digestion. Le savant docteur, avec le zèle le plus désintéressé et la plus admirable persévérance, résolut de mettre à profit pour la science l'occasion qui lui était ainsi offerte. A cet effet, et moyennant force argent, il engagea l'individu si étrangement organisé, à vivre avec lui pendant plusieurs années et à se soumettre à des expériences répétées, conduites avec le plus grand soin.

L'ouverture dans l'estomac de Saint-Martin était le résultat d'un coup de feu. La blessure était restée constamment ouverte, mais elle n'avait pas empêché celui-ci de se livrer à de légers travaux et même de voyager pour une des grandes compagnies de l'Amérique du Nord.

Le suc gastrique, lorsqu'il possède la puissance de dissoudre ou de réduire en une pâte pulpeuse et épaisse toute la nourriture soumise à son action, n'a cependant aucun pouvoir sur la matière animale, non plus que sur n'importe quel corps minéral ou non organique. Or, un fait important établi par les expériences auxquelles s'est livré le docteur Beaumont, fait qui devrait être toujours présent et gravé dans la pensée de chacun, c'est que l'estomac ne sécrète à la fois qu'une quantité limitée de suc gastrique, et que cette quantité est proportionnée à la quantité de nourriture requise pour soutenir le principe vital. On peut, certainement, à l'aide de sauces et de boissons stimu-

lantes, provoquer quelquefois l'estomac à des fonctions pour lesquelles il n'est pas apte, en lui faisant digérer une plus grande quantité de nourriture que celle nécessaire; mais la répétition fréquente de cette violation des lois de la nature empêche inévitablement la digestion d'une certaine portion des aliments absorbés, puis, par l'influence de la chaleur et de la moiteur combinées, le soumet à des lois de décomposition chimique, dont le résultat en définitif est l'indisposition sous son caractère le plus fâcheux.

Le docteur Beaumont remarqua aussi dans le cours de ses expériences sur Saint-Martin, que, lorsqu'il se présente, par exemple, un cas de fièvre, soit par suite d'une transpiration arrêtée, soit par un usage immodéré des liqueurs fortes, par une oppression de l'estomac, par la peur, par la colère ou par toute autre cause d'agitation et de relâchement dans le système nerveux, l'enveloppe interne de l'estomac devient parfois rouge et sèche, et d'autres fois pâle et humide, perdant d'un seul coup son apparence lisse et saine. Comme une conséquence nécessaire, les sécrétions habituelles deviennent viciées, amoindries, ou sont entièrement supprimées, et les follicules qui à l'état de santé fournissent les glaires (*mucus*), qui protégent la surface délicate de l'enveloppe intérieure, deviennent flasques et affaissées et cessent d'apporter plus longtemps leur sécrétion accoutumée.

« Ainsi privées de leur moyen de défense, les *papilles* nerveuses et vasculaires sont sujettes à une irritation extraordinaire. Si le mal est considérable, tout le système s'en ressent; sécheresse de la bouche,

soif ardente, battements précipités du pouls, et d'autres symptômes encore se font alors remarquer. Dans cet état aucun suc gastrique ne peut être obtenu même avec le stimulant habituel de la nourriture (1). »

Les planches suivantes, quoique légèrement esquissées, suffiront cependant pour que le lecteur puisse d'un coup d'œil se faire une idée de la forme et de la situation des organes internes de l'économie animale, et conséquemment puisse rectifier toute erreur ou fausse interprétation.

L'estomac, par sa forme, ressemble à la planche suivante :

PLANCHE 1.

Sa structure peut être comparée à celle de la vessie d'un porc ou d'un mouton, quoique plus épaisse et d'une plus grande force musculaire. L'estomac peut contenir trois ou quatre pintes de liquides ou de substances ; il est constitué de plusieurs enveloppes, ayant chacune un nom. L'estomac a deux ouvertures, une pour recevoir les aliments, et l'autre pour leur donner issue quand ils ont été suffisamment digérés.

Le dessin suivant, pl. 2, montre la place que l'estomac occupe dans l'abdomen, ainsi que la position relative de tous les principaux viscères.

(1) Docteur Combes.

PLANCHE 2.

A, C. Régions des hypochondres.
B. Épigastre.
D, F. Régions des iliaques.
E. Région ombilicale.
G, I. Régions lombaires.
H. Hypogastriques.
K, L. Régions ingulnales.
M. Région vésicale.
1. Foie.
2. Estomac.
3. Rate.
4. Pancréas (ris).
5,6,7. Grand intestin appelé le Colon.
8. Rectum.
9. Vessie.
10. Ouverture de l'estomac dans le petit intestin occupant la partie moyenne de l'abdomen.

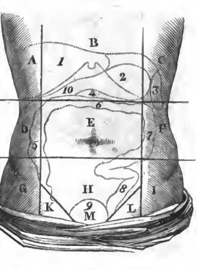


PLANCHE 3.

Intérieur de l'abdomen, vu de face.

1. Petits intestins.
2. Colon ascendant.
3. Colon transcendant.
4. Colon descendant.
5. Diaphragme.
6. Poumons.
7. Estomac.
8. Foie.
9. Rate.
10. Vessie.

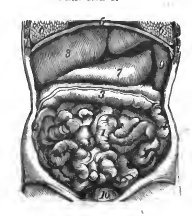
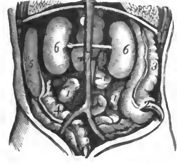


PLANCHE 4.



Intérieur, vu par derrière.

1. Petits intestins.
2. Cœcum.
3. Colon ascendant.
4. Colon descendant.
5. Rate.
6. Reins.
7. Aorte.

Nous reviendrons maintenant aux conditions physiques assurant d'une manière plus ou moins certaine la prolongation de l'existence humaine.

Elles sont le résultat certain de l'air, de l'exercice et de la propreté. De bonnes dents sont aussi d'un grand secours pour la digestion ; en outre, leur conservation est l'indice d'une constitution saine et d'une grande pureté des humeurs.

Le signe le plus certain, ensuite, de la probabilité d'une longue vie : *c'est un cœur qui ne soit pas trop irritable.* La circulation du sang occasionnant une consomption continuelle, une dépense spontanée, il s'ensuit que le système qui donne cent pulsations à la minute, doit fournir à une dépense plus prompte que celui qui en fournit seulement cinquante ; conséquemment, celui dont le pouls est toujours agité et a les mouvements accélérés par la moindre émotion ou par quelques gouttes d'une boisson excitante, ne doit pas trop compter sur une longue vie. Il est

donc impérieux de faire tout ce qu'il est possible pour que le pouls conserve un *mouvement modéré et uniforme*.

On augmente l'irritabilité du cœur et le mouvement du pouls, en cédant à toutes ses passions, comme nous le montrerons tout à l'heure ; en vivant dans un état constant d'excitation, en s'habituant à l'ivrognerie et en buvant spécialement des liqueurs spiritueuses. Ainsi se produisent les maladies de l'organe central de la circulation, et pour nous servir d'une expression plus juste qu'élégante, de la machine qui met tout le système en mouvement, maladies qui se terminent le plus souvent d'une manière fatale, lorsque quelque passion excitante ou énervante vient se joindre à elle. Nous pourrions citer à l'appui de notre opinion, l'exemple du célèbre John Hunter qui, après avoir longtemps souffert d'une maladie du cœur, est mort subitement à la suite d'un mouvement de colère contre le médecin de l'hôpital Saint-Georges qui le traitait.

C'est un fait à la fois curieux et instructif à connaître, que bien que le cœur soit ainsi facilement surexcité dans l'état de santé, il ne possède que peu ou point de sensibilité, de sorte qu'en y touchant avec le doigt on ne communiquerait aucune sensation à la personne à laquelle il appartient. On rapporte qu'un client de l'illustre Harvey, médecin de Charles Ier, avait le cœur à découvert par suite d'une large blessure à la poitrine, de sorte qu'on pouvait le tâter, sans que le malade parût s'en douter : du moins ses yeux restaient fixés sur la personne qui essayait

l'expérience. Le roi, ayant eu connaissance du fait, s'attacha Harvey et put le vérifier lui-même.

Un autre signe indicatif d'une bonne constitution, *c'est une poitrine et des organes respiratoires bien conditionnés*. La respiration étant une opération incessante et nécessaire à la vie, purifiant constamment le sang d'une multitude de particules corrompues, les personnes, par conséquent, dont la poitrine est large et qui peuvent retenir leur haleine pendant un certain temps, sont assurées d'atteindre un âge avancé.

Un bon tempérament est aussi quelque chose de précieux. Le meilleur est le tempérament *sanguin*, un peu mitigé par le *phlegmatique :* il aide à assurer la distribution de la force vitale en quantité convenable, par le calme, l'ordre et l'harmonie qu'il fait naître dans les opérations internes. C'est par lui que sont produits le courage, la modération, le sang-froid, le contentement, l'excellente morale, ainsi qu'une vie longue et pleine de félicité.

La facilité à se guérir est un des avantages désirables de notre nature. Elle offre, en cas de dérangement, le moyen de se soigner sans l'aide de personne en éloignant les chances de maladies ou en favorisant la guérison des blessures. C'est ainsi que chez les sauvages des blessures très graves se guérissent entièrement d'elles-mêmes, et que les cas de maladies y sont extrêmement rares. La chair qui possède la précieuse faculté de se guérir facilement, indique une activité vigoureuse dans les vaisseaux absorbants, ainsi que

de la régularité dans les opérations des organes de la sécrétion.

Un corps bien proportionné régularisant ses forces et ses mouvements, est un autre signe de capacité pour vivre très vieux. Par conséquent, quand nous voyons un homme bien fait, nous pouvons dire que c'est un homme qui vivra probablement longtemps.

Une forte organisation est encore un bon signe, mais par cette dénomination j'entends moins la force mécanique que la rudesse (*hardness*) de sensation.

Après avoir ainsi indiqué les divers signes, je vais passer aux moyens de les obtenir, constatant que mes observations sur la virilité s'adressent également aux femmes près d'atteindre la maturité. Toutefois je me tairai sur ce qui regarde les indispositions particulières à leur sexe, dans la crainte d'effaroucher certains de mes lecteurs, car je désire avant tout que ce livre ne contienne rien de blâmable.

Les meilleurs auxiliaires, donc, pour augmenter les jouissances vitales, retarder leur consomption, endurcir les organes, réparer la déperdition, sont *une bonne conduite* et *un régime régulier*. Assurément je n'entends pas dire qu'un homme doive se priver de tout plaisir raisonnable, ou se lever et se coucher avec le soleil. Bien loin de là, je veux seulement qu'il soit modéré dans ses goûts et dans ses divertissements. Les spectacles, les bals, les concerts, sont d'excellents genres d'amusement, mais il y a plus d'inconvénient que de nécessité à s'en faire une habitude. Quant au célibat, je crois qu'il est bon de l'observer jusqu'à vingt-cinq ans, à moins que l'on

ne rencontre l'occasion d'un mariage avantageux ; mais je ne conseillerai jamais pour cela à un jeune homme de fuir la société des femmes, pas plus que je ne voudrais lui conseiller de fermer les yeux aux étoiles ou les oreilles à la musique. Dans leur compagnie il se forme le cœur, l'esprit, le sentiment; et, pour le garder des écueils, elles ont plus de puissance que n'importe quel précepte du *code moral.*

Au nombre des habitudes appelées *petits défauts*, il en est qui sont généralement condamnées comme vicieuses, encore qu'elles soient d'accord avec nos propensions physiques. J'en dirai quelques mots avant d'aborder le sujet plus spécial sur le régime.

Usage du tabac a fumer. — On s'est beaucoup élevé contre cet usage; mais je ne vois pas qu'il y ait aucun mal à fumer un bon cigare à des instants propices : après le dîner, il aide à la digestion ; en voyage, il ajoute au comfort ; dans une marche de nuit, il garantit les poumons contre la fraîcheur de l'air ; enfin dans les temps de contagion, c'est un des principaux préservatifs contre l'infection. Il sert aussi à calmer l'esprit troublé par les peines et les ennuis de ce monde, et devient utile à la santé si l'on a soin de ne pas en abuser. Seulement il faut se garder d'expectorer trop fréquemment, cela devient nuisible et épuise la poitrine ; de plus, c'est une très malpropre habitude dont il est facile de se corriger : un bon fumeur crache rarement lorsqu'il savoure son *havane*. En résumé, en ne s'abrutissant pas, en n'incommodant pas les dames, en s'abstenant de cracher, en se rinçant la bouche après avoir fumé, on peut

user du cigare, comme d'une des bonnes choses de la vie.

Usage du tabac a priser. — Il est utile comme moyen, et très nuisible comme habitude. Souvent il est indispensable aux gens d'étude pour recueillir leurs idées, lorsqu'elles manquent de fixité, ou pour les émettre lorsqu'elles sont trop accumulées. Dans le monde il rend de notables services : c'est un moyen précieux d'entrer en conversation. D'un autre côté, il arrive souvent que l'esprit occupé d'une foule de sujets, se trouve incapable de s'en débarrasser ; en vain il essaie de les chasser, elles se montrent rebelles et continuent de l'obséder, si bien qu'à la fin le cerveau s'en trouve échauffé, troublé, et les facultés intellectuelles sont en quelque sorte anéanties. Or, en pareille circonstance, le système nerveux a besoin d'une légère secousse, ou au moins d'un changement total d'occupation. Un bain ou une promenade seraient excellents, mais ces moyens ne sont pas toujours praticables. Il n'y a qu'une prise de tabac qui puisse y suppléer avantageusement, car d'un coup elle chasse le nuage qui obscurcissait la pensée, et produit l'effet requis. Egalement, lorsqu'une série d'idées s'attache au cerveau, s'y cramponne pour ainsi dire de manière à ne laisser aucune place pour celles qui doivent suivre, la tabatière est du plus grand secours. En un clin d'œil elle fait la place nette, et permet à la pensée de suivre son cours. Si même un éternument peut être obtenu, il en résultera un bien positif pour la santé et les facultés intellectuelles. Les orateurs doivent souvent à une prise de tabac d'avoir trouvé

le mot propre. Ajoutons encore qu'après dîner la prise est utile pour chasser la prédisposition au sommeil.

On parle beaucoup de la réserve des Anglais ; elle doit être attribuée à deux causes : l'une est le désir de méditer à leur aise ; l'autre la crainte de troubler les réflexions des autres. Par ce dernier motif, il arrive fréquemment que des personnes accompliront un voyage ensemble dans un mutisme complet et sans éprouver mutuellement le désir de se parler ; dès lors l'offre d'une prise de tabac a été adoptée en Angleterre comme une sorte de déférence au désir de celui qui reste silencieux en votre compagnie. C'est un avertissement tacite que si l'étranger désire se livrer à ses méditations, la prise lui est offerte pour l'y aider ; mais que s'il est disposé à la conversation vous êtes prêt à faire votre partie. Voilà pour l'usage modéré du tabac à priser. Par contre, l'abus qu'on en fait est nuisible à la pathologie nasale et dégrade le cerveau. — On a fréquemment vu des priseurs parmi les grands capitaines (1), les penseurs, les hommes de bien et les centenaires.

Passion du jeu. — Je repousse la passion effrénée du jeu, mais je pense qu'une partie de cartes entre amis distrait agréablement et exerce les facultés. — Les échecs sont une récréation précieuse pour l'esprit ; les dés, et généralement tous les jeux de hasard, ne doivent pas nous occuper sérieusement, car, plus

(1) Napoléon a été l'un des plus beaux priseurs de l'empire. (*Note de l'éditeur.*)

que les cartes, ils peuvent exciter la passion. — Le billard est un noble passe-temps, il donne à la main dextérité; au coup d'œil, sûreté, choses si nécessaires dans plusieurs circonstances de la vie. Quant à la paume, à la natation, à la lutte, et autres exercices gymnastiques, ils sont essentiels à la vie. Règle générale : ne vous fatiguez jamais au-dessus de vos forces; ne jouez jamais avec l'argent d'un autre homme; ne vous exposez pas à perdre, si vous ne savez pas supporter la perte avec sang-froid, et n'employez jamais à des passe-temps futiles le temps que vous pourriez dépenser beaucoup mieux, soit dans votre famille, soit en voyage ou dans les affaires. C'est ainsi que j'entends le jeu; c'est ainsi qu'on peut se le permettre dans des limites prudentes.

Passion de la bouteille. — Pour l'habitant des forêts, dont les nerfs sont endurcis par un *exercice sans trop de fatigue*, dont les membres sont développés, fortifiés par l'action continuelle et bienfaisante d'une atmosphère fraîche, chargée d'émanations balsamiques; pour le sauvage, dont les facultés mentales, privées de moyens de surexcitation, se reposent dans un sommeil calme et paisible, l'eau est le seul breuvage nécessaire contre la soif. Il n'en est pas ainsi pour l'ouvrier, pour le malheureux artisan obligé de lutter contre la pauvreté, la faim, le dénûment, ces fléaux de la civilisation. — Pour l'homme d'affaires ou l'employé confiné pendant toute une journée dans l'intérieur d'un bureau; — enfin pour tous les citoyens d'un pays où les hommes sont parqués ensemble et soumis à

des fatigues, à des tracas de tous genres, un breuvage fortifiant, pris modérément, est aussi essentiel pour leur santé, qu'une trop grande quantité peut lui être fatal. Les dyspepsiques, et tous ceux dont la digestion est difficile, doivent être sobres des fortes boissons, ils agiront même sagement en s'en privant tout à fait; mais ils devront être aussi difficiles dans le choix de leur eau pure (*aqua pura*) que le *viveur* dans celui de son vin, car il est bien connu que l'eau en général est, si nous osons nous exprimer ainsi, altérée par la nature elle-même, qui l'imprégne de substances minérales et autres. Tout buveur d'eau doit donc, avant de boire ce liquide, la faire bouillir ou du moins la filtrer; toutefois je pense qu'il est encore mieux de lui ôter ses propriétés délétères en la mélangeant avec les produits dont nous a gratifiés la terre, cette excellente mère toujours prévoyante et féconde. Certes, les patriarches n'eussent jamais donné tant de soins à la culture de la vigne, s'ils n'avaient pas connu ses qualités bienfaisantes; ils étaient trop désireux de bien vivre et de vivre longtemps pour encourager une production capable d'abréger leurs jours. Ils connaissaient les effets de l'intempérance en ce qui concerne le boire ou le manger, mais ils savaient aussi qu'il n'y aurait pas eu plus de raison de se priver d'une boisson généreuse, parce que l'ivresse pouvait être la suite des excès, qu'il n'y en aurait eu de se priver des viandes rôties parce que l'indigestion pouvait naître de la gloutonnerie. Nous avons déjà dit que la jeunesse et les hommes jeunes devaient s'abstenir complétement

des liqueurs fermentées ; mais on doit se rappeler que nous en donnions pour raison la nécessité d'empêcher, à cet âge, le trop grand développement du physique et du moral. Toutes les fois au contraire que nous arrivons dans cette brillante période de l'âge mûr, laissons à la nature les moyens de compléter son œuvre. L'homme fait est son maître ; il est juste qu'il puisse se gouverner ainsi qu'il l'entend. Au surplus, dans les liqueurs comme dans les aliments solides, ce qu'il peut y avoir d'étranger, d'inutile, se digère comme le reste, et si dans l'opération elles ne font que réjouir et fortifier, les proscrire de notre régime, serait repousser gratuitement et grossièrement les moyens d'arriver à un bon résultat.

L'ivrogne, proprement dit, est une bête brute ; l'homme qui se grise n'est qu'un fou. Le premier se vautre dans la saleté, il se dégrade, il se ravale pour satisfaire un penchant purement animal. Il ne peut pas même donner pour excuse le désir de se surexciter l'esprit ; car il l'abêtit ou il le détruit complétement. Celui qui se grise ne fait, lui, qu'émousser ses sens et abréger sa vie sans s'en douter : il joue avec sa santé, avec son bonheur, avec sa dignité ; mais au total ce n'est qu'un fou.

A côté de ceux-là, l'homme au cœur chaud, au jugement solide, qui examine la teinte pourprée de son verre avec un regard où se lit la tempérance, celui qui use modérément de ce nectar dont le créateur fait pousser et mûrir le fruit ; qui vise à la noblesse des sentiments, à l'élévation des idées ; celui qui veut rendre son esprit plus brillant, son corps

moins abattu, son âme et toutes ses divines facultés plus puissantes, celui-là a véritablement compris les dons de la nature, et lorsqu'il les accueille il a droit plutôt à des éloges qu'à une justification.

La seule crainte qui existe en rendant « *le cœur satisfait*, » c'est que le corps puisse quelquefois en souffrir. A cet égard, j'essayerai d'expliquer les dangers qui sont au fond du verre, et qu'il est facile à l'homme d'éviter.

Alcools. — On les tire de différents fruits, grains ou autres végétaux, et au fait ils peuvent être extraits de toute chose qui pousse. Ceux dont on fait usage le plus fréquemment sont : l'eau-de-vie, le genièvre, le rhum, le whisky et le kirsch. Pris avec excès, ils amènent l'ivresse et causent des maladies du cœur, du foie et des organes les plus importants du corps; à la longue ils énervent et abrutissent. La volatilité des liqueurs spiritueuses donne le pouvoir à la chaleur qu'elles dégagent de s'absorber rapidement, par suite de la facilité avec laquelle elle pénètre les membranes et les tissus, si elle se mêle au sang avant de s'être consumée (brun it self out), elle exerce des ravages sur les poumons, le cerveau, les reins (kidneys), et le foie, laissant des traces visibles après la mort. Lorsqu'on les emploie avec précaution, elles sont d'un grand secours en médecine et sont fréquemment recommandées par les docteurs. Dans les cas de fatigue ou d'abattement, un verre de grog (1) est souverain,

(1) De l'eau bouillante jetée sur du rhum, du wisky ou de l'eau-de-vie sucrée.

et dans les indispositions passagères telles que le rhume, l'extrême fatigue, la faiblesse, les spiritueux, par la puissance qu'ils possèdent de stimuler et de dégager la chaleur, sont aussi d'une grande efficacité. On ne doit les prendre que mitigées (diluted), excepté dans les cas extrêmes; et on n'en doit jamais faire usage le matin, car l'estomac n'est pas encore assez fort pour les supporter. Il n'est pas non plus très sage d'en prendre le soir au moment de se coucher, elles agitent le cerveau et troublent par conséquent le repos. Un petit verre pris au moment de se mettre en route, ce qu'on appelle vulgairement le coup de l'étrier, est un cordial excellent.

Vins. — On en distingue de différents caractères : il y a les vins capiteux, les vins forts et secs, les vins clairs et secs, les vins délicats. La plupart nous viennent de l'étranger, mais quelques uns sont faits en Angleterre (*home made*). Les vins secs sont le Porto, le Sherry, le Marsala et le Madère. On comprend sous le nom de vins clairs et secs la plupart des vins du Rhin, ceux de Bordeaux (claret), les vins de la Moselle, de l'Ermitage, etc. Enfin on entend par vins légers mousseux ceux de la Moselle, du Rhin (hock), de Champagne et autres trop connus pour qu'il soit besoin de les énumérer.

Les vins fabriqués en Angleterre, etc. (home-made), sont trop nombreux pour en donner ici la récapitulation ; on en fait avec tous les fruits que produit notre pays, il est peu de palais, même parmi les plus délicats, qui soient restés insensibles au bouquet de nos vins d'orange et d'épices, à si bon droit popu-

laires, ou bien à ce champagne anglais rendu célèbre par Goldsmith, dans son *Vicaire de Wakefield*, sous le nom de vin de groseilles (gooseberry wine). Nous avons ensuite les vins de framboises, petite groseille (currant), de prime-vert (cowslip); le vin de raisin ordinaire et celui de Malaga (Malaga) est le premier de la liste de nos vins rares. Boissons éminemment indigènes qui réchauffent l'estomac et réjouissent le cœur de tant d'honnêtes gens pendant la saison froide et humide de l'hiver. Toutes ces différentes espèces sont d'innocentes et fort agréables décoctions, qui flattent le palais et calment plutôt qu'elles n'excitent les esprits, sans jamais produire le moindre effet pernicieux. Il faut ajouter, cependant, que prises avec excès elles amènent l'ivresse; mais, même dans ces cas, elles sont moins nuisibles que les vins étrangers, car elles contiennent moins d'alcool.

Médicalement parlant, quelques unes de ces liqueurs sont rafraîchissantes et quelques autres toniques et fortifiantes, mais elles ne sont jamais, comme les vins étrangers, une cause active de maladie ou de mort.

En ce qui touche ces derniers, je dois reconnaître franchement qu'ils sont innocents des effets nuisibles qu'on leur impute et produits seulement par la sophistication (adultération).

En ma qualité de médecin et, j'espère, de philantrope, je voudrais que chaque homme riche ou pauvre pût avoir sa *pinte* de vin par jour; mais qu'il fût le véritable jus de la grappe, pure et généreuse,

et non un mélange hétérogène fabriqué dans un but cupide par des commerçants sans pudeur. Assurément, s'il en pouvait être ainsi, le vice déjà bien moins fréquent de l'ivrognerie disparaîtrait complétement, et comme ce progrès rendrait tout naturellement les têtes plus saines, les intelligences plus fortes, la conséquence serait un mouvement d'impulsion donné à l'esprit humain.— « Mais, diront les buveurs de *thé* (tee-totallers), pourquoi ne pas supprimer aussi toutes les liqueurs fortes? » Parce que, répondrai-je, prises en quantité modérée, elles sont plus utiles que nuisibles; parce qu'elles provoquent les bons sentiments et les sensations joyeuses; parce qu'enfin je les ai souvent prescrites moi-même, avec certaines préparations pharmaceutiques, telles que des infusions, des décoctions, etc., dont elles assurent l'efficacité et que, conséquemment je n'ai rien à dire contre l'emploi accidentel d'un cordial si précieux à son état pur. On a souvent objecté que le vin stimule, mais ne nourrit pas. A cet argument spécieux nous répondrons: qu'on le prescrit aussi bien pour l'esprit que pour le corps et que c'est quelque chose, déjà, que de relever le moral aux gen stristes et abattus. D'ailleurs il est dans notre nature d'être fortifiés par les stimulants: combien de fois, par exemple, un verre de vin n'a-t-il pas sauvé un homme aux portes de la mort? Combien de fois un cœur abattu n'a-t-il pas retrouvé toute son énergie et repris courage sous l'influence salutaire de quelques gouttes de liqueur? Combien de fois encore un accès de fièvre, une affection rhumatismale n'ont-ils pas été détournés

par le même moyen employé à propos? — Je ne veux pas dire que les boissons stimulantes soient bonnes à tous les moments; je crois même qu'à table, au dîner, elles ont l'inconvénient, ou de retarder la digestion, ou de l'accélérer outre mesure; mais comme dessert, comme agrément *post prandial*, elles ont leur utilité, dans des limites modérées, toutefois.

Les conséquences désastreuses qu'elles peuvent produire lorsqu'on en fait excès, ou qu'elles ont été adultérées, sont le trouble dans les sécrétions urinaires, l'acidité de l'estomac, la fièvre, l'irritabilité de la peau, puis l'ivresse et enfin, si elles ont été prises en quantité considérable, le *delirium tremens*, et la mort. — Qu'on se souvienne donc bien qu'un simple verre, pris inconsidérément, élève les battements du pouls de 20 à 30.

Je ne puis me dispenser, en terminant ce sujet, de faire remarquer, à l'appui de mes observations, que dans les classes élevées, où l'usage du vin est habituel, l'ivrognerie est plus rare et les exemples de longévité plus communs. Cela tient à ce que les vins que l'on y boit sont purs et pris modérément.

Bière — *John Barleycorn* (1) est trop connu du lecteur anglais pour être ici négligé. Je dois donc dire, en dépit des *tee-totallers* que l'*ale* est un bon tonique et le *porter* une boisson nutritive des meilleures. C'est en buvant de l'*ale* que Shakespeare écrivit ses chefs-d'œuvre, que Burleigh nous fit de si

(1) Jean Grain-d'Orge. Sobriquet par lequel on désigne l'*ale*, en Angleterre, parmi le peuple.

bonnes lois, que Blake, Drake, Leicester gagnèrent des batailles. C'est aussi en buvant de l'ale que la reine Élisabeth vécut jusqu'à plus de soixante-dix ans. Je ne vois pas dès lors comment ce genre de boisson pourrait être contraire au génie et au courage, comment-il pourrait abréger l'existence. Dans une autre condition le *porter* soutient le corps ployant sous de lourds fardeaux, et aide souvent ainsi le malheureux à gagner sa subsistance. Il est aussi bienfaisant pour les femmes qui allaitent; il ajoute non seulement à la quantité, mais aussi à la richesse du lait. Je suis persuadé qu'il n'y a pas de boisson plus saine. Le malade même y puisse de nouvelles forces.

La lenteur avec laquelle se digère la bière laisse entrevoir les dangers de l'excès; c'est pour cela qu'on ne saurait en boire avec trop de discrétion, surtout les personnes dont la digestion est difficile. Le porter, pris en quantité trop grande, amène l'apoplexie, des douleurs de foie, car il est lourd et échauffant. L'ale, si l'on en use immodérément, cause une irritation des reins et de la peau: toutes deux allourdissent et enivrent.

Je conseille fortement aux personnes qui aiment la bière de la faire venir directement de chez le brasseur, car il est presque impossible de se la procurer naturelle, dans les cabarets ou autres débits. Le mélange qui la prive de ses qualités consiste en alun, sel, vitriol vert, destinés à la faire mousser; en poivre de Cayenne, casse-grains de paradis, qui poussent à la soif et à une consommation plus grande, par conséquent, et en dernière analyse en réglisse et

en mélasse, etc. ; pour déguiser le goût des substances délétères introduites. Toutes ces choses occasionnent la constipation, les maux de tête, l'assoupissement, les vents sur l'estomac, les aigreurs et autres ennemis de la santé. On se sert aussi du *cocculus indicus*, un poison mortel. Tâchez donc que votre bière soit pure de tous les ingrédients et elle ne vous fera jamais mal.

Cidre et poiré.—Ils occasionnent des coliques, chez quelques tempéraments, mais généralement ils sont inoffensifs, légers, et agréables. Les coliques un peu semblables à celle dite des peintres proviennent de la distillation du cidre et du poiré dans des chaudières mal étamées.

Café et thé.—On peut dire de ces boissons qu'elles sont les plus agréables de toutes les décoctions ou infusions. Malgré tout ce qui a été dit pour et contre elles, elles n'échappent pas aux remarques que j'ai faites touchant les autres liqueurs artificielles. Prises avec modération, elles ont une grande vertu et sont particulièrement favorables à la sobriété et aux travaux de l'intelligence ; mais si l'on en use sans discrétion elles énervent l'esprit et détruisent le corps. Le thé vert est particulièrement mauvais. Du reste, je dois avouer, à la gloire de la France, qu'à Paris seulement on boit de bon café, mais par contre on ne sait faire de bon thé qu'en Angleterre. Le chocolat, le cacao, le racahout sont tous plus ou moins nutritifs et également nuisibles si on les prend avec excès.

Ginger-beer, soda-water, limonade. — Ces boissons sont trop insipides pour qu'il soit à craindre qu'on

en fasse excès. Elles sont, du reste, rafraîchissantes, agréables et inoffensives.

Soupes. — Les soupes légères sont nourrissantes; celles trop fortes sont nuisibles et amènent l'obésité. Le bouillon de bœuf ou de mouton est souverain pour les personnes affaiblies.

Les meilleurs liquides sont le *lait*, *l'eau d'orge*, *la panade* et le *gruau*. Le premier soutient fort longtemps sans autre aliment; — le second et le troisième étanchent la soif mieux qu'aucune autre boisson; le dernier enfin est excellent pour l'estomac et vaut toutes les préparations, tous les pectoraux du monde.

Que l'on me permette un dernier aphorisme, et je termine mes observations sur ce sujet :

« *Il est toujours bon de boire lorsqu'on a soif, et sage d'éviter de boire trop.* »

Veilles prolongées. — L'habitude de se coucher tard est classée parmi ces *petits vices* dont j'ai parlé; mais je soutiens qu'elle produit un mal immense, car elle engendre la fièvre, les migraines, la lassitude et toute une longue série de maux. C'est une infraction aux lois de la nature, que celle-ci punit d'un châtiment mérité. Il y a dans la chronologie naturelle une précision qui, une fois rompue, dérange l'harmonie de notre système, et détruit l'uniformité si essentielle à des habitudes régulières. Ainsi, quand le soleil se lève, par exemple, il se dégage du sol et de la végétation certaines propriétés, efficaces la plupart pour la santé physique et morale de l'homme affaibli. L'air invisible est chargé d'effluves qui excitent ses

facultés et réparent ses forces. C'est donc le meilleur moment pour quitter sa chambre où l'exhalaison du souffle, pendant plusieurs heures, et la rapide émission des sécrétions des pores ont, par leur effet combiné, produit un air méphitique très défavorable aux poumons. Allez respirer l'air frais du matin, et vous aurez pris la meilleure médecine qui puisse être prescrite. Je défie le logicien le plus subtil de contredire ce fait; mais quand bien même il ne serait pas démontré par le raisonnement, les instincts du monde animal et végétal en porteraient témoignage, par l'exemple qu'ils donnent à l'homme. Aussitôt que

« Morn, in russet mantle clad, »

Le matin, revêtu de son manteau de pourpre.

s'annonce à l'orient, l'alouette s'élance pour puiser la vie et l'allégresse au sein de la lumière; le brin d'herbe relève sa tête abattue; les fleurs ouvrent leur corolle parfumée; des myriades d'insectes semblent reprendre une nouvelle existence; le coq donne le signal, et toute la création répond à l'appel, témoignant par là à l'homme que le temps assigné au repos a cessé de durer. Assurément, s'il n'a pas réparé ses forces d'une manière suffisante, il lui sera impossible d'obéir à ce signal; mais s'il s'est conformé fidèlement aux lois qui règlent la veille et le repos, il pourra, lui aussi, accomplir sa part de ce grand travail de rénovation et de perfectionnement de la vie. — L'ablution et la réfection doivent alors se succéder, dans l'ordre des événements, avec autant de

régularité que la lumière suit le soleil. A cet instant du jour le corps extérieur a besoin de se purger des souillures de la journée et de la nuit qui viennent de s'écouler; la partie interne, de son côté, demande une nouvelle alimentation. En leur donnant satisfaction, nous nous trouverons dans les meilleures conditions pour le travail, et nous accomplirons notre tâche de chaque jour jusqu'à ce que la fatigue et le besoin sollicitent de nouveau le repos et la nourriture. Dans le cours de la journée le pouls bat avec plus de vitesse; le corps s'imbibe de molécules inutiles ou malsaines; les facultés s'épuisent par la tension, et la nature réclame une crise. Cette crise aura lieu par un changement dans la qualité de l'air respirable; par la transpiration qui permet au corps de purifier ses sens et de se débarrasser de ses humeurs; par le repos qui donne aux membres une nouvelle vigueur; par le sommeil enfin qui rafraîchit les nobles facultés de l'intelligence, — le moment arrivé, le voici : — le soleil descend sous l'horizon, et l'atmosphère perd sa chaleur et sa force vivifiante. La nuit amène avec elle un nouvel état de choses en harmonie avec les besoins de notre être, démontrant par là que c'est le moment propice pour cesser les travaux, se livrer au repos. — Enfreindre cette loi, c'est s'exposer à se voir privé de tous les bienfaits d'un sommeil paisible et réparateur. —Comment se fait-il donc que l'on méconnaisse un pareil avertissement, lorsqu'il est si facile de s'y soumettre? L'homme se livre chaque jour à différents travaux pour assurer son existence, et il néglige la tâche prin-

cipale, celle dont dépend la durée de cette existence même.

Si, par un décret législatif, on exigeait des citoyens qu'ils se livrassent *forcément*, seulement pendant une année, à des divertissements prolongés fort avant dans la nuit, ils crieraient à la tyrannie ; nos assemblées publiques retentiraient de protestations ; on objecterait les mauvais effets du gaz, le besoin de repos, la destruction des forces tant morales que physiques, et pas un pavé ne serait laissé en place tant que le décret inique ne serait pas rapporté. Pourquoi donc nous astreindre volontairement à des habitudes si fatales à la santé, et pourquoi, *comme des papillons*, nous *brûler nous-mêmes à la chandelle?* Certes, si nous pouvions vivre sans dormir suffisamment, il y aurait peut-être quelque sagesse à mettre en pratique cette maxime d'un poëte anglais qui dit que :

« To best of all ways
» To lengthen days
» Is to steal a few hours from the night. »

Le meilleur moyen de prolonger nos jours, c'est de dérober quelques heures à la nuit.

Mais comme nous savons que la nature réclamera dans le jour ce que nous lui prendrons la nuit, et que si nous lui résistons elle saura bien nous punir en nous ôtant les moyens de vaquer à nos travaux, l'adoption de cette doctrine nous paraîtrait une atteinte au bon sens et même à la prudence, si l'on persistait à la suivre ; surtout si nous nous rappelons que la mort est un créancier impitoyable, qui ne tarde ja-

mais à réclamer le paiement des dettes contractées envers elles. En résumé, donc, si l'homme persiste à jouer ainsi son existence dans des veillées sans profit, au lieu de ménager ses ressources pour les rendre plus durables, il les épuisera complétement et verra bientôt arriver la ruine.

Qu'on me permette encore quelques réflexions, car le sujet ne manque pas d'importance. Il va sans dire qu'en ceci, comme en toute chose, je n'attaque que l'abus. En effet, il est bien certain qu'une nuit passée au Vauxhall (1) ou une au théâtre, ne peut avoir aucun résultat fâcheux pour le corps, si cela n'arrive pas trop fréquemment, car tandis que l'attrait du plaisir compense jusqu'à un certain point la perte de sommeil, et relève en quelque sorte les facultés, d'un autre côté, l'excès de transpiration causée par l'exercice remplace pour le corps l'utile office produit par la chaleur du lit et empêche la fièvre qui suit presque toujours la privation de sommeil. Mais, cette exception établie, je dois défendre formellement toute veille prolongée. Qu'on sache bien que chaque minute dérobée au repos en retranche deux de notre existence et ajoute à ses peines. Le sommeil est un des bonheurs de la vie, et ceux qui empiètent sur ses droits perdent bien plus qu'ils ne le supposent. Un philosophe a dit : « Otez à l'homme le sommeil et l'espérance, et il ne lui restera rien pour vivre. » C'est une grande vérité, car sans sommeil et sans espoir, il n'y a pas de félicité possible.

(1) Le jardin Mabile de Londres.

Personne à l'état de santé ne doit dormir moins de six heures sur vingt-quatre. Chaque heure consacrée au sommeil avant minuit, est d'autant plus profitable, qu'elle nous vaudra ensuite une somme de temps équivalente que nous pourrons employer avec avantage, car ce sera le moment de respirer les brises matinales et de jouir d'une atmosphère raréfiée. Faisons ce que fait la nature tout entière : *Vivons le jour et dormons la nuit.* Un des maux produits par l'habitude *d'étudier la nuit*, est une animation excessive du cerveau qui se traduit par des songes agités. Cela est dû à la condition trop faible des facultés qui ont été employées, car il est très possible que quelques uns des sens puissent rester éveillés lorsque les autres sont endormis. Il y a de plus de graves inconvénients à travailler à la lumière, elle affecte et fatigue les organes visuels; mais dans aucun cas, on ne devra en conserver pendant le sommeil, à moins qu'elle ne soit suffisamment adoucie par un abat-jour. Moins les sens seront affectés par les impressions extérieures, plus le repos sera complet. Il faut encore classer ici, comme conséquences inévitables des longues veilles, les rhumatismes, la goutte et le gonflement des pieds (swollen feet), qu'on eût pu éviter souvent par un sommeil bienfaisant et réparateur. Rien ne prouve plus fortement l'importance du sommeil pour le corps, que le fait peu connu, que nous sommes plus grands le matin que la nuit. Chacun de nos jours est une miniature de la vie humaine qui représente la jeunesse, l'âge mûr et la vieillesse. Or, ne trouverions-nous pas ridicule un vieillard qui refuserait de

se précautionner contre la maladie jusqu'au moment où elle éclaterait? C'est cependant là la manière de ceux qui emploient la nuit au travail, au lieu de commencer le matin, quand le sentiment de la vie est plus pur et plus parfait, lorsque l'homme a subi pour ainsi dire une transformation, lorsque ses idées sont nettes et élevées, lorsqu'enfin toutes les facultés du corps sont dans leur plus grand développement.

Dormir trop longtemps est aussi mauvais que dormir trop peu. Cela amène une surabondance d'humeur et abrège la vie, en rendant les organes flasques et impropres à remplir leurs fonctions.

En ce qui concerne le lit, l'expérience a démontré qu'un matelas en crin légèrement élevé du côté de la tète et des couvertures légères sont ce qu'il y a de mieux. Des rideaux ne sont pas nécessaires, souvent même ils sont nuisibles en ce sens qu'ils empêchent l'air de se renouveler autour de la personne endormie. La chambre à coucher, que nous habitons une si grande partie du temps, doit être large, élevée, aérée, et ne contenir aucune plante ou quoi que ce soit de nature à dégager des exhalaisons. Ne vous couchez jamais préoccupé de vos affaires, car une foule d'idées vous agiteront le cerveau toute la nuit, et votre âme, au lieu de goûter le repos, sera jetée dans une activité fébrile. En observant ces maximes, l'homme reste jeune longtemps après sa quarantième année; en y désobéissant, au contraire, il tombe dans la décrépitude.

Qu'il me soit donc permis d'exhorter vivement le lecteur à ne jamais laisser passer la onzième heure,

sans se mettre en devoir de goûter les douceurs du sommeil. La nature entière nous en donne l'exemple. Le globe peut rouler pendant toute la nuit à travers l'espace avec une activité infatigable. Les eaux peuvent couler, les vents souffler, la végétation croître, cependant la nature est assoupie. De même, tandis que l'homme se livre à ces douceurs bienfaisantes de l'oubli, son cœur poursuit noblement sa tâche incessante; sa poitrine continue d'exhaler ses souffles; les sources de la vie ont leur cours comme auparavant, et le travail mystérieux s'accomplit toujours, bien que le corps soit immobile et insensible.

Indolence. Ceci est encore une atteinte à ses devoirs. L'homme qui veut remplir le but pour lequel il a été créé doit exercer ses facultés physiques et intellectuelles. L'indolence et la paresse occasionnent la maladie des viscères liés avec les organes de la digestion; l'habitude de l'exercice, les promenades en plein air sont on ne peut plus favorables à la santé. Donc, les personnes qui sont astreintes à des occupations sédentaires qui les privent des bienfaits de la campagne doivent y suppléer par la promenade, l'exercice du cheval, la danse, l'escrime, la lutte, les jeux gymnastiques et autres moyens, en ayant soin toutefois de proportionner l'exercice à sa constitution et de ne pas le pousser jusqu'à la fatigue. Il faut éviter aussi les refroidissements subits; le contraste trop grand du chaud et du froid à l'intérieur du corps comme à l'extérieur, et enfin éviter de s'asseoir ou de se coucher sur l'herbe avant d'y avoir étendu quelque chose pour se garantir de l'humidité.

Duplicité. — Beaucoup de personnes penseraient peut-être que ce sujet est plutôt du ressort des sciences morales que des sciences physiques, mais il n'en est pas ainsi. Un état continuel de dissimulation agit sur le système nerveux, et conséquemment fait souffrir le corps en fatiguant les facultés de l'esprit. Il contribue par là à abréger la vie. Voyez les acteurs dans la vie privée : ils sont francs, honnêtes, gais, sans façon; mais s'ils devaient continuer cette existence factice de chaque soir, vous verriez quelles misérables, quelles chétives créatures ils deviendraient bientôt.

Même aux répétitions, les acteurs restent dans leur véritable nature. Jamais ils ne s'identifient avec le rôle qu'ils jouent, autrement ils se tueraient : c'est un simple exercice de mémoire et de gestes, c'est un essai. Mais voyez-les le soir, aussitôt qu'ils revêtent leurs formes d'emprunt; voyez quel art! quelle dissimulation! Toute leur personne ne porte-t-elle pas le cachet de l'hypocrisie la plus raffinée? Mais en voilà assez. Si l'homme n'a pas assez de bon sens pour reconnaître le tort qu'il se fait en employant l'artifice et la dissimulation, il mérite son sort, et il expiera ses succès d'un instant au prix du remords et d'une existence courte et inévitable.

Assouvissement de ses passions. — La relation est telle entre l'esprit et le corps, que toutes les passions exercent une influence sur la santé, et que, violemment assouvies, elles causent le plus grand préjudice. Je me dispenserai de parler ici des passions sensuelles; je me bornerai à dire quelques mots de la colère, de la peur, de la mélancolie et de la jalousie.

La colère trouble l'esprit, précipite la circulation du sang, et détruit les fonctions vitales et animales. — Chez les tempéraments robustes, elle occasionne des accès de fièvre dangereux; chez les personnes dont les nerfs sont faibles, ou dont la santé est mauvaise, une mort soudaine. — Ainsi, dans l'intérêt de notre santé, comme dans celui de la paix de la société humaine, nous devons éviter les occasions de provoquer des explosions de colère. — La rancune est un sentiment qu'on ne peut pas toujours étouffer; mais la raison peut toujours nous venir en aide pour supprimer l'expression. Si même nous voulions écouter la voix de la générosité, elle nous dirait qu'il est d'une âme noble et grande de pardonner plutôt que de se venger d'une injure. — On peut user du reproche sans y mettre de l'aigreur, et alors il a bien plus de force. La colère, en nous troublant la raison, donne aussi l'avantage à notre adversaire de sang-froid. — Par la colère on détruit le calme et la sérénité *nécessaires* à la vie.

La peur est une misérable passion au-dessous de la dignité de l'homme, qui, tandis qu'elle le rabaisse et le dégrade, lui ôte la résolution, le jugement, la réflexion et la puissance : si elle est soudaine, elle peut produire des convulsions, l'épilepsie; si elle est habituelle, elle détruit tout bonheur, toute tranquillité; elle change le temps du repos en des heures de supplice; ses ravages sur le mécanisme du corps sont immenses : elle crispe et contracte les petits vaisseaux; arrête la respiration et refroidit la peau; elle rend le pouls irrégulier, donne des étouffements, ar-

rête la circulation, interrompt la digestion, paralyse les muscles, provoque des frissons, rend la respiration gênée, possède enfin tous les caractères d'un poison mortel et caché. Combien une si triste nomenclature de maux ne donne-t-elle pas le droit de flétrir cette abominable perversité d'esprit qui porte quelques personnes à affaiblir un jeune cœur en y jetant le germe de la peur, et ces stupides plaisanteries au moyen desquelles on jette la terreur même chez les esprits les plus forts, plaisanteries qui en certains cas peuvent causer la mort.

Ainsi la gouvernante qui effraie un enfant avec des contes d'apparitions, de spectres ou des menaces d'appeler le charbonnier ou croquemitaine, qui le pousse dans l'eau à l'improviste, ou qui emploie tout autre moyen de ce genre, dans le même but, mérite la plus sévère punition. L'enfant est naturellement hardi, et jusqu'à ce qu'il soit arrivé à l'âge de discernement, il faut bien se garder de le laisser soumettre à ces folles terreurs qui presque toujours influent sur l'existence tout entière. C'est de cette manière qu'arrive l'imbécillité et même l'idiotisme, et chez les enfants beaucoup de maladies ou tout au moins leurs plus mauvais symptômes, ont été causées par des contes effrayants ou par la sottise de leurs bonnes. Il est du devoir des parents de veiller à l'éducation de leurs enfants; et toutes les fois qu'une bonne ou une gouvernante se conduit ainsi, elle doit être congédiée immédiatement, en ne lui délivrant qu'un certificat motivé. Au surplus, on essaie rarement de corriger la poltronnerie, et cependant c'est facile. Accoutumez

l'enfant, comme je l'ai indiqué autre part, à rester seul sans lumière dès son plus bas âge, et vous aurez supprimé une des plus fortes causes de terreur. Lorsqu'il grandit, ne le menacez jamais de punitions imaginaires, ne lui remplissez jamais la tête d'idées sinistres. Une habitude malheureusement trop commune, c'est celle d'effrayer les enfants avec le ramoneur, les mendiants, les pauvres vieilles femmes, en leur disant qu'on va *les faire emporter* s'ils ne sont pas sages; c'est tout à la fois insulter au malheur et dégrader de jeunes cœurs en les mettant en défiance contre une portion de l'espèce humaine. Il n'y a que deux choses dont on doive leur faire peur : c'est de faire mal et de mécontenter leurs parents.

Lorsqu'un enfant arrive à l'âge où il commence à s'intéresser aux histoires de sorciers, de diableries et autres sornettes, on doit lui donner une lanterne magique garnie de fantasmagories et de diablotins; en voyant ce spectacle, en s'en faisant un amusement, il apprendra à se moquer de ce qui a effrayé tant de gens d'un âge plus avancé. Lorsqu'il sera suffisamment familiarisé avec ces tableaux si terribles en apparence, lorsqu'il aura la conscience que ces personnages sont complétement inoffensifs, on lui fera connaître que pendant longtemps, de semblables fantômes ont eu le privilége d'effrayer les gens, et de faire croire à des apparitions impossibles. — Aux petites filles, montrez les phénomènes de l'électricité, les feux d'artifice, une revue militaire, vous les habituerez à ne pas craindre le tonuerre, les détonations, etc.; quant aux garçons, plus vite vous leur

apprendrez à braver le danger, mieux ce sera ; enseignez-leur la puissance du regard sur les animaux ; faites-leur comprendre qu'ils ne doivent pas s'effrayer des aboiements d'un chien ; montrez-leur qu'un simple geste suffit pour écarter un bœuf, dont les cornes pourtant sont si menaçantes. Tâchez, en un mot, de leur donner cette confiance en soi-même qui est le véritable courage, et cette énergie en face du danger qui souvent suffit pour le détourner.

Une personne naturellement timide peut se corriger jusqu'à un certain point par la force de la raison, ou bien en se précautionnant contre les événements, ou bien encore en se familiarisant avec le danger. — Il est cependant deux sortes de craintes qui dominent toutes les autres, ce sont la crainte des calamités et la crainte de la mort. La première est combattue et en partie détruite par l'espérance, qui préserve le corps, relève le moral et adoucit les maux de la vie ; mais la seconde est plus tenace, plus difficile à extirper. La religion a assez de pouvoir sur certains esprits pour guérir le mal ; mais dans d'autres l'amour de la vie l'emporte, et ils ne peuvent envisager sans frémir le dernier terme de leur existence. Avec de tels gens le remède est difficile ; ils sont comme des condamnés qui croient toujours voir entrer le bourreau ; tous leurs plaisirs sont empoisonnés. Il y aurait folie à vouloir chasser de leur pensée le fantôme qui l'obsède, il reviendrait ensuite avec plus de force. Il serait plus sage de les familiariser avec leur terrible ennemi, jusqu'à ce qu'ils puissent le regarder en face d'un œil calme et

indifférent. Pour cela, introduisez-les dans la société des militaires, des mineurs, des marins, des personnes qui ont appris à braver la mort à force de l'avoir vue de près. Gravez-leur dans la pensée que mourir n'est rien, qu'à mesure que la force vitale diminue, la sensation et la connaissance diminuent aussi.—Faites surtout qu'ils soient bien pénétrés de cette idée, que la vie n'est qu'un état intermédiaire, et la mort le premier degré à franchir pour s'élever au Créateur. — C'est avec de tels moyens, et en les engageant à disposer de chaque jour comme s'il devait être le dernier de leur vie, que vous les affranchirez de cette crainte de la mort, qui plonge l'âme elle-même dans une espèce de prostration accablante.

Avoir peur d'un autre homme, c'est se rendre aussi méprisable que digne de pitié. Il est permis, certes, de craindre un adversaire redoutable, c'est très légitime; mais craindre moralement un de ses pareils, c'est quelque chose de si misérable, que cela ne mérite pas qu'on s'y arrête. Le remède à cette maladie, on le trouve en soi-même; que l'on s'évertue à se rendre digne de considération, et l'on apprendra bientôt que l'on a autant de droit au respect des autres que les autres ont de droit à votre respect. Finalement, je ferai observer que l'exagération du mal est la cause principale de la peur.

Le chagrin. Ce défaut est le plus destructif de nos passions. Il mine la santé, dévore l'esprit; poussé à l'excès, il devient irremédiable; il est autant opposé à la raison qu'à la religion, son effet meurtrier ruine la constitution et termine par la mort tous les maux

qu'il traîne après lui. Beaucoup de personnes cherchent à échapper à ces déplorables résultats par l'intempérance, mais cela est tout aussi fatal. Les seuls remèdes pour chasser cet ennemi sont le travail ou l'étude, la distraction, l'exercice, les divertissements et le déploiement de toute notre énergie. Ajoutons que sa présence n'est pas une preuve de sensibilité, mais plutôt d'une coupable faiblesse.

La jalousie est une passion très compliquée née de l'amour, elle s'appuie sur la haine exerçant ses effets les plus terribles sur la paix du cœur et la santé du corps.

On peut pardonner à un homme l'indignation qu'il ressent d'une infidélité; mais le jaloux, lui, n'est blessé que de se voir préférer un rival plus digne; s'il pensait, en effet, qu'il est supplanté par un inférieur, il n'en accuserait que la dépravation du goût de la femme, et se féliciterait de n'être plus aimé d'un être si dégradé dans son esprit. La force de caractère et l'estime de soi-même suffiront toujours pour éloigner le dangereux poison de la jalousie.

Rage, *envie*, *vengeance*, *désespoir.* Ce sont les passions déjà spécifiées, portées à leur plus haut degré. Ainsi la rage est la dernière expression de la colère, l'envie est une modification de la jalousie qui ne peut être dominée que par la possession : partout où elle existe, les humeurs bilieuses sont mises en mouvement et la vie est abrégée. Le désespoir est le dernier degré du plus profond chagrin, il pousse le malheureux au plus grand des crimes : celui contre soi-même. La médecine aussi bien que la religion n'ont qu'un seul

et même remède à lui prescrire en pareil cas ; l'espérance : sans elle il est perdu.

Ayant ainsi traité le point des fonctions mentales et physiques, je vais passer à une autre partie du thème et indiquer à mes lecteurs les moyens de se soutenir par le choix d'une nourriture appropriée aux besoins du corps.

RÉGIME. — DIÈTE.

Régime de vie. J'ai démontré suffisamment, je l'espère, les avantages de la tempérance en buvant ou en mangeant. Mais comme l'espèce humaine est sujette à d'innombrables maladies qui doivent être attribuées à un manque d'attention dans la qualité, ainsi que dans la quantité des aliments que nous consommons, je crois le sujet digne d'une sérieuse considération et d'un chapitre particulier. Une attention convenable dans le genre de vie aura pour résultat d'éviter beaucoup de maladies qui ordinairement défient les efforts de la médecine, et dont les effets sont généralement de longue durée. Les différences dans l'âge, le sexe ou la constitution, rendant impossible de fixer une règle quant à la quantité de nourriture nécessaire pour la conservation de la santé, le meilleur moyen est d'éviter les extrêmes. La nature nous indique elle-même quand nous avons donné une satisfaction suffisante aux exigences de la faim et de la soif : tout ce qui va au delà ne peut être que nuisible. Les maximes suivantes serviront de guide géné-

ral dans le choix de la nourriture. L'expérience fera le reste.

Tempéraments faibles et relâchés. — Les personnes qui sont dans cette condition devront se priver de toute nourriture gélatineuse ou d'une digestion difficile. Leur régime doit être fortifiant; elles doivent prendre fréquemment de l'exercice en plein air, mais avoir soin de ne pas le continuer trop longtemps.

Abondance de sang. — Les tempéraments sanguins ou pléthoriques doivent s'abstenir, autant que possible, des viandes grasses, des vins capiteux, des bières fortes et autres semblables stimulants. Leur régime doit se composer principalement de pain et de légumes; d'eau, de crème ou de bière légère, tout cela pris en petites quantités. Ils doivent prendre beaucoup d'exercice et le répéter fréquemment; ils doivent aussi éviter de trop dormir.

Obésité.—Ceux qu'une trop bonne chère a affligés de cette infirmité, ceux qui ont une tendance à en être atteints doivent rarement user d'aliments gras ou huileux. Les meilleurs pour leur constitution sont les radis, l'ail, les épices et autres choses échauffantes et toniques; leur boisson doit être seulement l'eau, le café, le thé. Beaucoup d'exercice et peu de sommeil compléteront l'excellence du régime.

Tempéraments secs. — Les personnes maigres doivent adopter une manière toute différente. Les soupes, les viandes rôties, les vins et la bière leur feront promptement prendre un embonpoint modéré.

Cette catégorie ne comprend que les tempéraments dans des conditions naturelles et normales, mais une



mauvaise santé, une constitution vicieuse peuvent donner au corps certaines prédispositions qui demandent un soin particulier avec une plus grande variété de traitements. C'est ainsi, par exemple, qu'une personne souffrant de la gravelle serait grandement blâmable si elle s'adonnait comme un anachorète aux aliments *austères* et astringents; c'est ainsi encore qu'un goutteux doit éviter les choses acidulées, les vins capiteux, les soupes fortes, les jus de viandes; que ceux affectés d'hypochondrie ou de désordres hystériques doivent se garder de recourir aux légumes farineux, aux viandes salées ou fumées, à toute chose enfin de nature à tourner à l'aigre sur l'estomac. Leur nourriture doit être saine, légère, d'une digestion facile. Les gens sujets aux maladies scorbutiques doivent user abondamment du lait et des légumes, principalement des pommes de terre, et éviter les viandes salées. Aux personnes affligées d'un tempérament très échauffé (alkaline condition of the systeme), nous recommanderons de se borner aux végétaux acides; et à celles dont la nourriture est susceptible de devenir aigre sur l'estomac, nous dirons de vivre principalement de régime animal évitant la bière, les friandises, etc. Les gens studieux ou sédentaires doivent être aussi très réservés et adopter en grande partie le régime végétal, mais ceux qui se livrent à des travaux manuels en plein air doivent manger plus de viande, car leurs organes digestifs sont plus forts et leur tempérament a besoin d'être soutenu plus largement.

Le changement de nourriture est une loi de la nature.



En effet, la nature a fourni l'homme d'aliments de toutes sortes; elle l'a fait omnivore; en lui donnant l'appétit de différentes choses, elle a voulu lui faire entendre qu'il ne doit pas se borner à une seule. — L'observation a aussi amené cette découverte que l'*usage constant d'une seule espèce de nourriture est suivi de mauvais résultats*. La plus simple est certainement la plus naturelle au corps: elle est plus facilement digérée et elle offre plus de matière nutritive. — Le pain, les fruits, les légumes, le poisson, le lait et la viande peuvent également être employés, eu égard cependant à la manière de les mélanger et de les préparer. Ainsi, la nourriture animale doit toujours être accompagnée de légumes; car, mangée seule elle peut donner lieu à des maladies inflammatoires. Les légumes sans viande ne suffisent pas généralement pour nourrir les corps fatigués. — Il est évident, ainsi que je viens de le faire remarquer, que la nature n'a pas voulu nous borner à un simple plat, puisqu'elle nous a donné des dents, un estomac et des intestins disposés pour la variété.

En accomplissant l'importante opération de manger, on devra avoir égard aux règles suivantes:

1. Si vous êtes d'habitudes régulières, *faites des repas réglés à des heures réglées*.

2. Si vous êtes d'une constitution chétive ou fragile, *mangez quand vous avez faim*; — SOUVENT, SI VOUS POUVEZ, ET PAS TROP A LA FOIS.

3. *Mangez lentement, mâchez bien et tenez vos dents en bon état.*

4. *Ayez soin de ne pas boire très froid, quand vous mangez très chaud.*

5. *Buvez doucement, pas trop souvent, surtout au dîner.*

6. *Il ne faut pas qu'un repas succède trop promptement à un autre.* Le temps nécessaire à la digestion varie selon la quantité et la qualité des aliments, l'état de l'estomac, etc. Le temps habituellement demandé lorsque le repas est modéré et qu'il est composé des parties fibreuses de viande, de pain, etc., est de trois heures et demie.

7. Ne prenez jamais soit des aliments, soit des liquides trop chauds; ils sont également nuisibles aux dents et à la digestion. Quelques degrés de plus de chaleur suffisent pour détruire l'action des sucs gastriques.

8. *Terminez votre dîner en cassant une croûte.* Cela aide à la digestion et nettoie les dents beaucoup mieux que n'importe quelle poudre dentifrice.

9. *Ne mangez jamais de sucre.* Il gâte les dents. On peut en dire autant de toutes les pâtisseries qui sont mélangées de particules calcaires à l'état friable.

10. *Si la carie attaque une de vos dents, tâchez d'en arrêter les progrès; si ce n'est pas possible, faites-la arracher, afin qu'elle ne puisse pas infecter les autres.*

11. *Ne vous mettez jamais à table quand vous êtes en colère, ou quand vous êtes échauffé de la marche.*

12. *Gardez-vous d'employer le temps des repas à lire, à étudier, ou à tout autre exercice occupant les facultés de l'esprit.* Pendant le dîner, le corps est

seigneur et maître, l'esprit n'a aucun droit d'intervenir, excepté pour aider aux opérations.

13. *Dînez toujours, si vous pouvez, avec des gens réjouis.* Les anciens, fidèles en cela à de bons principes d'hygiène, avaient des fous et des bouffons, dont l'emploi était de provoquer le rire, la meilleure de toutes les choses connues pour la digestion. On est généralement porté à considérer le rire comme un simple mouvement instinctif, tandis qu'il forme une de nos plus importantes fonctions, non seulement en relevant les esprits, mais en fortifiant les nerfs, en chassant la bile, en établissant une circulation salutaire du sang, et, comme nous l'avons déjà dit, en aidant à la digestion. N'eussiez-vous qu'un ami joyeux et un repas suffisant, le corps et le cœur n'auront rien à désirer.

14. « After dinner sit a while;
» After supper walk a mile! »

Restez quelques moments assis après dîner;
Marchez un mille au moins après votre souper.

Ce précepte, d'un mérite poétique, très mince, a cependant une valeur qu'on ne trouverait pas dans beaucoup d'œuvres épiques. Un exercice trop violent après le dîner trouble la digestion et l'assimilation de la nourriture ; mais une agréable récréation facilite la digestion à un degré étonnant. Quelques tempéraments ont besoin pour être au mieux de faire un léger somme ; mais c'est une habitude qu'il vaut mieux ne pas contracter, car elle rend la bouche

pâteuse, précipite le pouls, donne la fièvre et peut amener l'apoplexie.

15. Abstenez-vous de manger quand vous vous sentirez rassasié.

16. Ne mangez jamais ce qui ne vous plaît pas.

17. *Ne vous querellez jamais au moment de manger.* Vous pourriez tout aussi bien pour votre estomac avaler une pelote garnie d'épingles.

18. Si vous n'avez pas suffisamment de piété pour dire vos grâces avant et après le repas, vous pouvez, en tout cas, remercier votre heureuse étoile et *vous mettre bien avec vous-même.*

19. Un couteau et une fourchette mis entre les mains de quelqu'un peu habitué à un bon repas, est une excellente occasion de s'amuser en dînant et par conséquent de bien digérer. D'après le plaisir que vous éprouvez vous-même, vous vous figurez que celui de votre invité doit être décuplé, et cette réflexion produit une si agréable influence sur le diaphragme, que vous ne pouvez manquer d'être de bonne humeur ni échapper à ce bienheureux état de l'esprit durant lequel les absorbants sont aussi actifs que les battements du cœur.

20. *Ne gâchez jamais les restes d'un repas.* Que de pauvres vivraient des miettes qui tombent de la table d'un riche!

Ayant ainsi établi une sorte de discipline pour la table et le choix de la nourriture appropriée selon la différence des constitutions, je m'attacherai maintenant à un examen minutieux des aliments possédant les qualités nécessaires. Qu'il me soit permis seule-

ment de faire précéder mon analyse de quelques remarques générales.

Comme précepte, je ne saurais répéter trop souvent qu'une trop grande quantité de nourriture animale rend l'homme lourd et stupide, et que le mélange des légumes avec la viande, outre qu'il est favorable au corps, tend à ranimer l'intelligence et à préserver la délicatesse du sentiment.

Un homme en bonne santé peut manger de toute espèce de choses.

La chair des animaux qui se nourrissent grossièrement et prennent moins d'exercice que les autres, comme le canard domestique, le porc, les bestiaux a l'étable, est la plus malsaine.

Les tripes, les rognons, le foie, les ris (sweet bread), la langue, la cervelle, etc., provenant des animaux, bien que variant dans leurs propriétés digestives, ont tous des qualités nutritives.

Le poisson est plus agréable au goût qu'utile au corps. Le principal élément de sa composition étant l'eau, il n'offre par conséquent aux dyspeptiques, aux personnes faibles, souffrantes, qu'une chétive nourriture. Ils devront donc n'en manger que rarement. On ne devra aussi faire usage du beurre fondu et des sauces que modérément. Les bonnes qualités de poisson sont meilleures bouillies; la chair devient plus blanche. Le poisson n'est pas bon pour les personnes sujettes à des désordres d'intestins. Par sa nature légère et de digestion facile, il forme un excellent article de régime pour les convalescents, surtout comme variété : il est toutefois bien entendu que

nous ne comprenons pas ici les plus riches espèces de poissons.

Huîtres. — Les poissons à coquilles, bien qu'ils chargent généralement l'estomac, possèdent tous plus ou moins des qualités nutritives et fortifiantes. Dans cette classe les huîtres réclament la première place; et, à vrai dire, c'est quelque chose de délicieux. Elles se digèrent lentement, mais rendent un admirable service en nettoyant l'estomac et en raffermissant les organes du corps. Bouillies, rôties ou fricassées (scolloped), elles sont moins digestibles : il vaut donc mieux les manger crues. Mais toutes les fois que l'estomac s'en accommode, il n'importe comment elles sont mangées. Les personnes qui craignent le choléra doivent se priver d'huîtres et de toute autre espèce de mollusques.

Moules. — Bouillies dans le lait, elles sont très bonnes pour les estomacs débiles.

Homards, crevettes, etc., etc. — C'est un genre de friandise dont on use si peu à la fois, que je ne saurais raisonnablement conseiller de les bannir de la table. Je ferai cependant observer aux personnes dont l'estomac est délicat, qu'elles se trompent en s'imaginant que c'est là une nature d'aliment légère et appropriée à leur régime. En outre, les homards et quelques autres conchyles sont connus pour être une cause d'éruptions à la peau, quelquefois même de fièvres.

Merlans, éperlans (brills), etc. — Le merlan que l'on surnomme le poulet de mer, n'est pas seulement un mets délicieux, c'est aussi une nourriture on ne

peut plus convenable pour les estomacs délicats. L'éperlan doit être également recommandé. Pourtant il ne faut user de l'un et de l'autre qu'avec discrétion.

Harengs, sardines, anguilles, saumon. — Ces différents poissons sont d'autant moins faciles à digérer qu'ils sont excessivement huileux. Ils ne conviennent pas aux personnes bilieuses, mais ils ne doivent pas être autrement défendus. — Règle générale.

Tout poisson hors de saison est mauvais.

Volaille. — La volaille n'est pas, en général, d'une digestion aussi facile que le mouton ou le bœuf; néanmoins, elle n'est dangereuse pour aucune constitution. L'estomac, chez les volatiles, est la partie la plus succulente et la plus nourrissante, les jeunes surtout possèdent cette qualité en proportion plus grande que les vieux.

Gibier. — Les perdrix, les faisans, tous les oiseaux sauvages en général, sont une nourriture excellente et digestive. Lorsqu'ils font mal, c'est qu'ils ont été accommodés avec des sauces ou des gelées, ou bien farcis avec des choses irritantes et indigestes.

Viande. On peut permettre au dîner, même aux malades, excepté dans les cas désespérés, la tranche de bœuf ou la côtelette de mouton. L'une et l'autre sont d'une digestion facile et très nutritive. Éminemment fortifiantes, elles donnent de la vigueur et de la force. Toutefois les gens studieux ou les personnes appliquées à des travaux demandant une grande ln-

cidité d'esprit, doivent s'en abstenir. On ne doit jamais permettre aux malades les pâtés de viande.

Porc — Rôti, il cause le relâchement; salé et bouilli, il est d'une digestion difficile, et rend toujours le sommeil agité. Les personnes en bonne santé ne doivent pas craindre de manger du porc en quantité modérée, mais les malades doivent s'en abstenir totalement.

Veau. — Ce que nous venons de dire pour le porc peut s'appliquer au veau anglais. Il cause fréquemment des indigestions, et même la dyssenterie. Le veau de France, et particulièrement celui si renommé de *Pontoise*, possède des qualités particulières; cela dépend de la manière dont le bétail est nourri. — Le lait est presque exclusivement l'aliment du veau français, tandis qu'il n'en est pas ainsi en Angleterre.

Agneau. — Il convient aux enfants et aux malades. C'est une excellente nourriture, facile à digérer : elle n'est pas cependant aussi saine et aussi nourrissante que le mouton.

La viande, quelle qu'en soit l'espèce, est toujours plus nutritive dans sa propre saison.

Le régime concernant les liquides aussi bien que les solides, doit être plus tempéré en été qu'en hiver.

Ris de veau. — Excellent pour les malades, mais il doit être cuit légèrement et d'une manière très simple.

Tripes. — Mets agréable et plaisant au goût, mais qui ne convient pas à tous les estomacs.

Civets de lièvre, gibelotte de lapin. — Pris de temps en temps, ce sont d'excellents aliments.

OEufs. — L'œuf ne fait jamais mal, qu'il soit cru, à la coque, poché, sur le plat, en omelette, ou bien mêlé aux crêmes, aux pâtisseries, au thé, au café, ou changé en lait de poule. On ne doit le faire cuire que légèrement. Les personnes habituellement constipées n'en doivent faire usage que très modérément.

Pain. — Le pain ne doit pas être mangé chaud, car alors il est très malsain. Le pain rôti est préférable à celui qui sort de la boulangerie, car généralement le pain de Londres, *n'est jamais cuit suffisamment*. Les personnes dont les intestins ne sont pas en bon état ne doivent pas faire usage de pain rôti. *Le pain blanc*, mélangé d'alun, prend une nature astringente qui produit la constipation; *le pain bis*, par la difficulté qu'il éprouve à se dissoudre, amène l'irritation, si l'on en fait constamment usage; il possède une qualité apéritive qui fait qu'en l'alternant avec le blanc, en mangeant par exemple du pain bis au déjeuner et au dîner, on les neutralise tous les deux, et l'on obtient ainsi un régime satisfaisant.

Tartes et puddings. — Nourriture saine, mais moins facile à digérer que le pain. On doit en user sobrement et avec la plus grande précaution dans la saison des fruits. La diarrhée ou le choléra sont souvent le résultat de tartes aux fruits ou de puddings mangés sans discrétion.

Macaroni, vermicelle, riz, gruau. — Ces différentes espèces sont plus ou moins attrayantes au palais, d'après la manière dont on les prépare. Les aliments farineux sont bons en général, mais il faut

avoir soin de n'y pas mettre trop de sucre ou de beurre.

Légumes. — J'en ai déjà parlé. Les pommes de terre sont meilleures cuites à l'eau que fricassées; celles d'une qualité farineuse se digèrent mieux que celles d'une nature résineuse (waxy), mais elles donnent des vents. Les légumes verts et les carottes pèsent peu sur l'estomac; et tous les farineux peuvent être recommandés. Les navets, par leur nature aqueuse, ne sont que très peu nutritifs, ils peuvent occasionner une indigestion; ils donnent aussi des vents.

Oignons. — Les Egyptiens avaient placé parmi les dieux le poireau et l'oignon, dont ils étaient grands amateurs, et auxquels ils attribuaient principalement une influence sur la longévité. Il n'est pas douteux, du moins en ce qui concerne l'oignon, qu'il y a dans ce légume des propriétés qui se combinent en tout point d'une manière bienfaisante pour la santé. Le malheur, c'est qu'il est d'un emploi vulgaire, et qu'il rend l'haleine repoussante. On dit, cependant, qu'en mâchant ensuite un peu de persil, on détruit cet inconvénient. Les oignons sont bons pour les personnes qui ont la poitrine faible.

Condiments, assaisonnements. — Il est de mode de défendre l'usage de ces différentes choses qu'on nomme marinades, sauces, huiles, piments, moutarde, poivre, sel, etc. Mais leur proscription est trop complète pour que j'y donne mon approbation. Je sais bien que les personnes vivant à la campagne, toujours en plein air et au travail, jouissant, par conséquent, d'une santé et d'une digestion libre et par-

faite, n'ont pas besoin de relever leurs aliments par des *condiments;* la meilleure des sauces pour eux est l'appétit produit d'un travail honorable ; mais quand les fonctions de l'estomac sont arrêtées chez les personnes tracassées par les affaires, ou engagées dans des transactions émouvantes (*anxious*), l'appareil digestif a besoin d'une secousse qui mette ses organes en action avec l'aide d'un stimulant ou d'un correctif, selon le cas. — Les condiments sont maintenant la médecine des campagnes, et leur introduction en Orient est presque aussi ancienne que la médecine elle-même. Ils sont ou correctifs ou excitants; ils relâchent ou ils resserrent; et toutes les fois qu'ils sont employés comme agents plutôt que comme addition à la nourriture, je n'ai rien à dire contre leur usage modéré. Mais ils deviennent nuisibles et leur emploi est presqu'un crime lorsqu'ils sont ajoutés à la nourriture dans l'intention de rendre l'estomac susceptible de recevoir une quantité d'aliments plus grande que celle à laquelle il a été habitué. La nourriture a été donnée à l'homme par le Créateur, pour soutenir son corps et prolonger sa vie, et non pas pour qu'il en fasse un appât pour son palais ou qu'il puisse passer son temps dans le grossier plaisir de dévorer la chair des autres animaux. De tous les condiments en usage dans le monde civilisé, le sel est le plus généralement employé; c'est le moins susceptible de devenir nuisible, et l'un de ceux qui contribuent le plus à la santé et à la régularité de la digestion. Il donne à la nourriture une saveur sans laquelle elle serait insipide, et des faits nombreux

sont venus montrer son utilité pour la conservation de la santé. Il y avait anciennement, en Hollande, une peine qui consistait à nourrir les condamnés avec de la viande sans sel, et de l'eau seulement. On rapporte que les conséquences en étaient si terribles, qu'elle fut abandonnée. Les malheureux criminels étaient, dit-on, dévorés par les vers engendrés dans leur propre corps. A l'époque où le gouvernement anglais mit un impôt très fort sur le sel, les pauvres en Irlande ne pouvant plus s'en procurer pour assaisonner leurs misérables provisions, une maladie épidémique éclata parmi eux. Or, il arriva par hasard que le sel gris fut reconnu être un excellent spécifique contre la contagion, et on en inféra tout naturellement que son absence des aliments avait été la cause première de la maladie. Les constituants du sel commun, lorsqu'ils se séparent, entrent, l'un, l'acide muriatique, dans la composition des sucs gastriques; l'autre, la soude, s'identifie avec le sang.

Les dyspepsiques peuvent assaisonner leurs mets d'une petite quantité de piment; ils s'en trouveront bien. Ils peuvent aussi user d'autres condiments, comme correctifs et stimulants, avec diverses sortes de nourriture. Toutefois, il faut bien se souvenir que le sel seul est nécessaire pour les gens bien portants et vigoureux, et qu'une digestion facile n'a pas besoin d'aide. En aucun cas l'usage des condiments ne doit être permis aux enfants; il faut même, si cela est possible, ne pas en laisser à leur disposition avant l'âge de quatorze ans. L'estomac, dès qu'il a été habitué une fois à ce stimulant, ne peut plus s'en passer

ensuite, et la quantité qu'il réclame va toujours en augmentant.

Fromage. Comme aliment il est malsain ; comme digestif il est utile.

Je ne crois pas qu'il soit besoin de répéter encore qu'un homme en bonne santé peut manger modérément de tout ce qui se mange ; il y a néanmoins des temps et des saisons où l'on doit user avec plus de discrétion des nombreux produits de la nature. C'est dans le but d'éclairer le lecteur sur ce point que j'ai établi ci-après une note indicative des articles de consommation pour les différentes parties de l'année.

JANVIER.

Dans ce mois les articles suivants sont dans leur meilleure condition.

Volaille et gibier.—Pigeons de colombier, poulets, oiseaux aquatiques et autres, chapons, dindes, oies, bécassines, coqs de bruyère, lapins, lièvres, perdrix, faisans et généralement tout espèce de gibier.

Poisson. — Huîtres, crevettes, crabes, homards, merlans, éperlans, esturgeons, raies, turbot, plies, carrelets, soles, morue, anguilles, lamproies, perches, tanches et carpes

Légumes.—Champignons, herbes de toute espèce, cresson, radis, échalottes, brocoli, navets, panais, pommes de terre, aulx, céleri, épinards, chicorée, cerfeuil, oseille, betterave, choux de Bruxelles, oignons, poireaux, choux verts et autres.

Fruits.—Pommes, poires, noix, noisettes, amandes, nèfles et raisins.

Viande de porc. — Cochons de lait, porc frais et fumé (*bacon*), jambon.

Viandes. — Bœuf et mouton.

FÉVRIER ET MARS.

Viandes, volaille et gibier. — Comme en janvier, avec l'addition des *canards.*

Poisson. — Les mêmes, à l'exception de la morue fraîche qui perd en qualité, bien qu'on en trouve facilement.

Légumes. — Les haricots doivent être ajoutés à la première liste.

Fruits.—Comme ci-dessus avec l'addition de quelques fruits de serre chaude, que je ne crois pas devoir recommander.

AVRIL, MAI ET JUIN.

Viandes.—Bœuf, mouton, veau, agneau, venaison.

Volaille, etc. — Poulardes, poulets et différents oiseaux, canards, pigeons, lapins, levrauts.

Poisson. — Carpes, tanches, soles, éperlans, anguilles, truites, turbot, homards, cabillot, saumon, harengs, écrevisses, maquereaux, crabes, crevettes.

Légumes.—En outre de ceux ci-dessus spécifiés: Pommes de terre nouvelles, pois, radis, choux nouveaux, choux-fleurs et toutes sortes de salades.

Fruits.—Fraises, cerises, melons, abricots, cassis, groseilles, raisins, brugnons, pêches.

JUILLET, AOUT ET SEPTEMBRE.

Viandes. — Comme ci-dessus.

Volaille, etc. — Poulardes, oiseaux divers, poulets, lapins, pigeons, oisons, levrauts, poules d'Inde, pluviers, culs-blancs, oies et perdrix.

Poisson. — Morue, merluche, limandes, plies, raies, mulets, brochets, carpes, anguilles et maquereaux.

Légumes.—De toute espèce, haricots et pois verts.

Fruits. — Fraises, framboises, groseilles, ananas, prunes, cerises, abricots, melons, pèches, figues, mûres, brugnons, raisins, poires, nèfles et coings.

OCTOBRE.

Viandes.—Comme avant et pâtés de venaison.

Volaille et gibier. — Oiseaux domestiques, comme dans le premier trimestre ; faisans, perdrix, alouettes, lièvres, lapins, canards sauvages, sarcelles, bécassines, macreuses et coqs de bruyère.

Poissons. — Dorades, éperlans, brochets, perches, mulets, poissons blancs, carpes, saumons, truites, barbeaux, goujons, tanches et poissons à coquilles.

Légumes. — Comme avant.

Fruits. — Les mêmes, en y additionnant la prune noire et la reine claude.

NOVEMBRE ET DÉCEMBRE.

Viandes. — Bœuf, mouton, veau ; porc frais, agneaux, pâtés de venaison.

Volaille et gibier. — Comme le mois précédent.

Poisson. — Idem.

Légumes. — Carottes, navets, panais, pommes de terre, oignons, poireaux, échalottes, choux rouges,

choux verts, épinards, cresson, chicorée, laitues, céleri, salades, fines herbes, herbes potagères.

Fruits. — Poires, pommes, noix, noisettes, châtaignes, nèfles et raisins.

Ayant ainsi indiqué les choses propices dans chaque saison pour une personne en bonne santé, je préciserai ce qui doit être *défendu aux malades*, c'est à vrai dire une répétition, mais je la crois indispensable.

Sauce aux crevettes et autres, sardines, maquereaux, saumon bouilli, poisson frit, puddings à la moelle, pois, viandes grasses, etc., viandes salées, volaille et gibier, purée de pommes de terre, saucisses, jambon, veau et porc frais; soupes et consommés trop forts, beignets et biscuits sucrés, thé vert, porc fumé salé (bon cependant au déjeuner pour les tempéraments bilieux et les dyspepsiques), pain chaud, pâtisseries de toute espèce; anguilles, salades, légumes crus, concombres, radis et laitues; noix, noisettes, noix de coco, amandes et pralines.

TABLEAU COMPARATIF DES ALIMENTS DIGESTIFS ET NON DIGESTIFS.

Afin de rendre mes observations sur le régime complètes en tout point, je terminerai ce sujet par un autre tableau, contenant l'espace de temps comparativement nécessaire pour accomplir la digestion des différents aliments. Il mettra le lecteur à même de régler son dîner d'après l'état de son estomac. Dans ce but, j'ai rangé les divers articles autorisés pour le

régime par ordre alphabétique, mettant en regard la manière la plus habituelle de les accommoder et le temps ordinairement nécessaire pour leur digestion.

Agneau	rôti. Digéré en	2 h. 1/2.
Beefsteak	grillé.	3 h.
Beignets	frits.	3 h.
Beurre	fondu.	3 h. 1/2.
Bœuf	rôti.	3 h.
Bœuf	bouilli, mangé avec de la moutarde.	3 h. 1/2.
Bœuf	sec, salé, bouilli.	4 h. 1/2.
Bœuf	(Soupe au).	4 h.
Biscuits de mer (secs)	bouillis.	3 h.
Canard	rôti.	4 h.
Canard sauvage	rôti.	4 h. 1/2.
Carottes	bouillies.	3 h. 1/4.
Cochon de lait	rôti.	3 h. 1/2.
Cœur de veau ou de bœuf	rôti.	4 h.
Dindes	rôties ou bouillies.	2 h. 1/2.
Flan	cuit au four.	2 h. 3/3.
Foie de bœuf et de veau	grillé	2 h.
Fromage	cru	3 h.
Graisse de mouton	bouillie (p^r plumpudd.)	4 h. 1/2.
Graisse de bœuf	bouillie d^o.	5 h.
Gruau	bouilli.	2 h.
Gruau	(Soupe au) bouilli	1 h. 1/2.
Hachis de viande et de légumes	fricassés.	2 h. 1/2.
Haricots	bouillis.	2 h. 1/2.
Haricots	(Soupe au)	3 h.
Huitres	crues.	2 h. 3/4.
Huitres	à l'étuvée.	2 h. 1/2.
Huitres	rôties.	3 h. 1/4.
Huîtres	(Soupe aux).	3 h. 1/2.
Lait	bouilli.	2 h.
Lait	cru.	2 h. 1/4.
Laitue et romaine	crues.	2 h. 1/2.
Limandes	frites.	3 h. 1/2.

Morue	bouillie.	2 h.
Mouton	rôti.	3 h. 1/4.
Mouton	grillé ou bouilli.	3 h.
Mouton	(Soupe au).	3 h. 1/2.
Navets	bouillis.	3 h. 1/2.
Œufs	durs.	3 h. 1/2.
Œufs	à la mouillette.	3 h.
Œufs	fricassés.	3 h. 1/2.
Œufs	frais, crûs.	2 h.
Œufs	rôtis, sur le plat.	2 h. 1/4.
Oiseaux	bouillis ou rôtis.	4 h.
Pain	cuit au four.	3 h. 1/2.
Panais	bouillis.	2 h. 1/2.
Pommes	Si on les mange crues et qu'elles soient douces et tendres. 1 h. 1/2 suffit pour leur digestion; si elles sont sûres et tendres, il faut 2 h.; si elles sont sûres et dures, 2 h. 50'. Dans une des expériences du docteur Beaumont sur l'individu dont nous avons parlé, celui-ci avait mangé 9 onces de pommes sûres, crues, mais bien mûres, à 2 h. 35'; à 3 h. 1/4, l'estomac était rempli de liquide et de pulpe de pommes tout à fait acides et irritant les bords de l'ouverture mentionnée, comme il arrivait toujours, du reste, lorsqu'il mangeait des fruits ou des légumes acides.	
Pommes de terre	bouillies.	2 h. 1/2.
Porc	rôti.	3 h. 1/4.
Porc salé	grillé ou bouilli	3 h.
Poulet	rôti.	2 h. 3/4.
Poulet	fricassé.	2 h. 3/4.
Poulet	(Soupe au).	3 h.
Riz	bouilli.	1 h.
Sagou	bouilli.	1 h. 3/4
Saucisses	frites.	3 h. 1/2.
Tapioca	bouilli.	2 h.
Tripes	bouillies.	1 h.
Truites et Saumon	bouillis.	1 h. 1/2.
Veau	rôti ou grillé.	4 h.

Veau (côtelettes)	frites.	4 h. 1/2.
Venaison	rôtie.	1 h. 1/2.

Nota. Si l'on mange à l'excès d'aucun de ces articles, il faudra alors, pour la digestion, le double du temps spécifié.

ART CULINAIRE.

La plupart des comestibles voient encore leurs qualités nutritives augmentées par la science culinaire qui préside à leur préparation et il n'est pas aujourd'hui de bonne ménagère qui ne sache quelle est la meilleure manière d'accommoder un plat. Je ne terminerai donc pas cette partie si importante de mes recherches, sans dire quelques mots sur les effets produits par les différents procédés aujourd'hui en usage parmi les *cordons bleus*. L'art raffiné de la cuisine est une des inventions les plus destructives qu'on ait pu adopter pour abréger la vie de l'homme; grâce à lui, les aliments deviennent des échauffants et des excitants; par l'effet agréable qu'il produit sur le palais, il nous porte à manger au delà de nos besoins et surcharge ainsi l'estomac d'un poids triple ou quadruple de celui qu'il peut supporter. Le résultat infaillible, c'est la fièvre artificielle, la somnolence, la pesanteur et le désordre dans les organes et dans la digestion. Déjà, j'ai déclaré que les condiments simples et isolés sont inoffensifs et même utiles, si l'on se garde d'en faire excès; mais dans les différentes combinaisons auxquelles on les soumet dans la cuisine, ils acquièrent des propriétés nuisibles au dernier point; de plus, en excitant un appétit factice, ils nous empê-

chent de reconnaître quand nous sommes rassasiés ou plutôt ils nous forcent, pour ainsi dire, à manger encore après que notre estomac est satisfait. Partant de ce principe, nous dirons que les acides et les sucreries, par exemple, n'ont rien de mauvais pour la santé si on les emploie séparément, tandis qu'ils deviennent malsains si on les combine. Une grande erreur en cuisine c'est l'habitude de dissoudre, de concentrer la substance de plusieurs livres de viande dans une très petite portion de soupe ou de gelée. On s'imagine alors que l'on consomme l'essence de la nourriture, sans travail pour les dents ou pour l'estomac, mais c'est là un vol fait à la nature, car c'est introduire par surprise dans l'estomac, une quantité de nourriture au delà de celle prescrite, c'est s'exposer ainsi à devenir *pléthorique*, à perdre ses dents et finalement la vie. — Certes, pour les vieillards, ce genre d'alimentation est utile, recommandable; mais les personnes dans la force de la jeunesse, qui pensent venir en aide à la constitution par des moyens aussi précipités, en allant, si j'ose dire, un train de locomotive, celles-là sont les malheureuses victimes d'une routine dangereuse.

Il y a encore un autre abus, en fait de cuisine, que je dois signaler : c'est l'usage des viandes grasses qui toutes sont très lentes à digérer ; le gras, principalement celui de mouton demandant quatre heures et demie, celui de bœuf cinq heures. Le principal motif qui doit les faire proscrire, c'est que la chaleur interne les convertit en une huile, qui flotte à la surface des aliments introduits dans l'estomac, jusqu'à ce

qu'elle se dissolve en globules innombrables, tous remplis d'air impur, et dans cet état rance se mêle à la masse en digestion et en trouble l'opération. J'ajouterai, toutefois, que le gras de porc fumé (*bacon*), n'a pas ces inconvénients.

Ainsi donc, il est bien évident que plus les aliments auront été cuits et préparés simplement, plus leurs propriétés nutritives seront considérables. Les potages à la tortue, les coulis, les gélatines, etc., paraissent très bons au premier abord, mais ils créent dans le corps des sucs plus nuisibles que nourrissants. La nature veut que notre nourriture soit mâchée, macérée et mélangée de salive, afin qu'elle ne puisse rester dans l'estomac que le temps nécessaire pour exciter la réaction et être assimilée à notre substance. Conséquemment, les viandes simplement rôties ou bouillies rentrent mieux dans ses intentions; elles doivent être cuites à point, car le plus ou le moins est également mauvais.

Nous n'osons pas recommander la friture. L'usage de faire cuire au four n'est pas non plus très bon; la viande se dessèche et perd sa meilleure qualité.

En m'arrêtant ici je crois avoir accompli une partie de ma tâche, la plus importante occupation de la vie étant la conservation de la vie elle-même. Si l'on se pénètre bien de ce qui a été dit, si l'on commande à ses passions, si les plaisirs de la table sont toujours subordonnés à la santé du corps, si le système est préservé du dangereux effet des liqueurs fermentées, et si la bile n'est pas mise en mouvement, *le temps consa-*

11

cré aux repas deviendra un temps de récréation quotidienne, le bien-être succédera à l'appétit satisfait, l'existence enfin s'écoulera dans une douce alternative de quiétude et d'activité joyeuse, tandis que le cœur et les facultés mentales se déploieront et s'accorderont pour rendre la vie aussi heureuse qu'utile.

Toutefois, quelque puissant que soit un régime combiné pour assurer de longues années, il ne faut pas oublier que la vie est aussi très souvent menacée par certaines attaques, tout à fait indépendantes du genre d'alimentation. Je terminerai ce chapitre en les signalant et en donnant toutes les instructions que l'expérience a pu faire connaître pour les éviter ou au moins les guérir. — Posons d'abord pour prémisses : que des habitudes régulières et tempérées, la salubrité, la propreté et l'exercice sont les meilleurs préservatifs contre toutes les maladies connues.

Les maladies, pour la plupart, sont dues à la négligence et au manque de précautions pour les éviter.

Le Choléra, cette peste du xixe siècle, est presque toujours occasionné par le mauvais air et des effluves délétères; or on peut éviter l'un et l'autre en changeant d'habitation ou en renouvelant l'air et en chassant ainsi les miasmes pestilentiels.

Impureté de l'atmosphère. — Dans une ville où la population est nombreuse et agglomérée, elle est cause d'un décès sur vingt-trois morts. Rien, en effet, n'est moins favorable à la santé de l'homme que le souffle exhalé par ses semblables. Nous ne pouvons respirer plus de quatre fois le même air sans

qu'il ne se change en acide carbonique et ne s'imprègne de gaz empoisonnés et mortels à la vitalité. De là cette terrible mortalité qui sévit avec tant de force sur les plus pauvres familles dont les nombreux individus sont le plus souvent parqués dans la même chambre. Ceci est également vrai pour les navires se livrant à la traite, où les malheureux nègres sont tenus enfermés toute la nuit sous les écoutilles : il n'est pas rare de voir chaque matin jeter à la mer six ou sept cadavres, morts empoisonnés par un air fétide et corrompu. Il existe même, dans les annales du crime, un plus horrible exemple, qui ne sera jamais rayé du répertoire des souffrances humaines, tant qu'il restera à l'homme une main pour l'écrire ou une langue pour le raconter. Je veux parler de cet atroce sacrifice dans les cachots noirs de Calcutta. Sur cent quarante-six Anglais qu'ils renfermaient, cent vingt-trois périrent d'une mort affreuse, dans le court espace de douze heures, par suite du manque d'air! — Et dernièrement, un drame plus terrible encore ne s'est-il pas accompli à bord du *Londonderry*, paquebot à vapeur transportant des émigrants irlandais à Liverpool? Pendant une tempête horrible, on fit descendre les malheureux passagers qui se trouvaient sur le pont dans la cabine placée sous le gaillard d'avant, puis l'on referma les écoutilles et l'on cloua par-dessus un morceau de toile à voiles goudronné. La conséquence fut que lorsque le navire arriva au port, près de quatre-vingt personnes avaient cessé d'exister; elles avaient été victimes d'une inconcevable imprudence, qui les avait fait, en quelque sorte;

murer au nombre de cent trente dans une petite cabine de dix-huit pieds de long sur douze de large et neuf de hauteur : *elles moururent asphyxiées !* On pourra se figurer le supplice qu'ont enduré ces malheureuses victimes pendant toute la nuit, lorsqu'on saura que l'air était tellement épais au moment où le contre-maître ouvrit les écoutilles et entra dans la cabine, que la lumière qu'il tenait à la main s'éteignit.

Rien n'est plus propre à faire comprendre la nécessité d'un bon système de ventilation dans les édifices où se réunissent un grand nombre de personnes, comme les églises, les théâtres, les salles de danse et les cabinets de lecture. Trop de lumière, dans une chambre étroite, détruit aussi la salubrité de l'air. Le même effet est encore produit par les fleurs d'une forte senteur, particulièrement dans les chambres à coucher. Dans ces dernières les portes et croisées doivent être constamment ouvertes pendant le jour, autrement un poison lent se dégage et se répand parmi l'air de la chambre. On doit aussi prendre garde à l'évaporation des substances en putréfaction, au gaz produit par les différentes sortes de charbons, et ne pas permettre surtout la communauté de lit entre des personnes saines et celles malades, ou entre des enfants et des personnes d'un certain âge. En fait, jamais plus de deux personnes ne doivent dormir dans la même chambre. C'est là une règle qui devrait être imposée par les lois du pays. N'est-il pas, en effet, illogique au dernier point de prohiber sous les peines les plus sévères la vente et l'administration

des poisons pharmaceutiques, tandis que l'on tolère par une déplorable apathie la transmission de l'infection, et que l'on ne prononce aucune condamnation contre celui qui tue une famille entière par le poison de l'air carbonisé.

Les contagions de toute espèce proviennent des corps animés, ou se dégagent dans l'air d'éléments impurs, puis sont communiquées par le contact ou l'inhalation. Les maladies qui proviennent du contact absolu avec le patient peuvent, en beaucoup de cas, être évitées par de simples mesures de précaution. Celles qui ont une origine toute locale demandent un genre de précautions tel, qu'il est facile à chacun de l'adopter sur-le-champ. Ainsi, par exemple, ne portez jamais les habits d'un autre, à moins que vous ne soyez certain de son état sanitaire; ne dormez pas non plus dans un lit étranger dont les draps ne seraient pas propres. Afin d'éviter les ulcères et les autres maladies qui en résultent fréquemment, ne portez jamais à la bouche des objets dont se sont servies d'autres personnes, comme des instruments de musique, des verres, cuillères, pipes, etc. On ne doit jamais permettre que des enfants soient allaités par une mère malsaine; il ne faut jamais toucher un malade avec les mains, si elles ont des écorchures ou si elles sont en transpiration. Cette remarque s'applique particulièrement aux sages-femmes.

Gale. — Celle-ci est une maladie qui ne peut se gagner que par le contact. On l'évite facilement en se dispensant de toucher les personnes qui en sont atteintes et en s'abstenant de se servir du même linge

qu'elles. Je le répète, *elle ne peut se gagner sans contact.* Il en est de même pour toutes les maladies contagieuses de la peau. La propreté est un excellent préservatif; mais les personnes forcées d'habiter avec des individus infectés de la gale trouveront dans l'ordonnance suivante un remède tout-puissant contre l'infection.

Sel commun 2 livres et 1 once; salpêtre le quart d'une once. Faites dissoudre dans l'eau froide, puis lavez-vous les mains et la figure avec cette mixtion, à différentes reprises. Il résulte d'investigations récentes que la maladie est causée par un insecte imperceptible logé près du vésicule galeux.

Teigne (*sculled head*). — Cette maladie et plusieurs autres semblables ne se gagnent pas seulement par le contact; elles proviennent souvent de l'impureté du sang et des humeurs, résultat d'excès et d'un contact malsain. Les mêmes observations relatives à la gale peuvent s'appliquer ici.

Rougeole. Petite vérole. — Ni l'une ni l'autre de ces maladies épidémiques n'est inhérente à la nature de l'homme; elles sont le résultat de ces accidents de la civilisation qui tirent nécessairement une influence maligne d'un air plus corrompu et d'une nourriture moins naturelle. Elles se communiquent toutes les deux par le toucher et par l'infection de l'atmosphère; leur origine est inconnue. Le traitement de la petite vérole doit, bien entendu, dépendre de la malignité de l'attaque, et toujours être confié à un médecin. On en reconnaît les symptômes par l'apparition de la fièvre et une éruption de petites taches

rouges sur la peau, qui se convertissent bientôt en pustules suppurantes contenant le virus, source du mal. Cet ennemi si dangereux n'agit jamais deux fois sur le même corps, excepté en de rares occasions; et l'on est parti de cette donnée pour l'inoculer d'une manière bénigne au moyen de la vaccine. Négliger d'employer ce moyen, c'est se rendre aussi criminel que si l'on infligeait à un enfant n'importe quel châtiment barbare. Nous conseillerons aux personnes dont les parents ont poussé jusque là leur coupable incurie, de ne pas trop s'approcher des malades infectés; mais ce qu'il y aurait encore de plus sage, ce serait de remédier à l'omission en se soumettant à l'opération de la vaccine le plus tôt possible. L'opération doit être répétée tous les sept ans.

On peut éviter la rougeole pendant toute sa vie en ayant soin de ne pas toucher aux vêtements ni à la personne d'individus qui en sont attaqués. Une grande attention pour sa santé est un excellent préservatif.

Fièvre putride. — Cet autre ennemi de la vie peut, comme la petite vérole, être aussi bien communiqué par l'atmosphère qui environne le malade que par le toucher. Très fréquemment, il dérive aussi de la fièvre ordinaire, par suite de l'ignorance et de la routine de ceux qui croient bon de renfermer un grand nombre de malades dans la même pièce, aussi bien dans les hôpitaux que dans les maisons de travail, sur les navires, dans les prisons. Pourtant une fièvre ordinaire peut devenir fièvre putride rien que par l'occupation d'une chambre où l'air n'est par re-

nouvelé tous les jours, ou bien que trop de couvertures sont entassées sur le malade. On peut encore attribuer l'apparition de cette terrible maladie, chez les personnes exposées à en être atteintes, au manque de soins médicaux, de propreté et d'un fréquent changement de linge.

On doit certainement éviter autant que possible toutes relations avec les individus infectés; mais si la nécessité nous y force, il faut se tenir particulièrement en garde par une grande propreté sur soi, un régime très modéré, spécialement en ce qui concerne les boissons fermentées. Il faut être régulier dans ses habitudes et autant que possible avoir l'esprit libre de soucis et de préoccupations. Rien n'est plus capable de causer la fièvre putride que l'influence énervante de la peur. Un bon système de ventilation doit être établi dans la chambre du malade.

Hydrophobie. — Ce genre de maladie est communiqué à l'homme par les animaux de la race canine ou féline, au moyen de la morsure ou incision avec les dents, dont la conséquence est l'introduction dans le système, de la salive de l'animal et du poison qui l'infecte. Ce terrible virus peut encore être inoculé par son application sur une plaie déjà formée, ou bien sur les lèvres et à tout endroit où l'épiderme est plus tendre. Le chien, le renard, le loup, le chacal, le chat, sont tous sujets à l'hydrophobie, et le mal peut se développer en eux soit spontanément, soit par l'inoculation, c'est-à-dire par la morsure d'un animal enragé. Une fois infectés, ils engendrent un autre poison qui leur permet à leur tour d'inoculer

la rage aux autres animaux et à l'homme lui-même. Quand le mal n'est pas engendré immédiatement, comme chez l'homme, les moutons, les chevaux, les bœufs, etc., il n'y a pas sécrétion du poison, et par conséquent propagation de cette horrible maladie.

Il est d'autant plus important, en pareil cas, de bien connaître les symptômes précurseurs du mal, que très souvent il est produit par le chien, ce compagnon habituel de l'homme, et que le plus grand danger en ce qui concerne la rage, — du moins dans ce pays, — vient de lui. Nous ferons donc observer que la menace du mal nous est indiquée par quelque chose de particulier, d'étrange, dans les habitudes de l'animal, comme par exemple de ramasser par terre des brins de paille, des filasses ou de petits morceaux de papier et de les avaler; ou bien de lécher le nez aux autres chiens, ainsi que toute autre surface froide, comme la pierre ou le fer. Il devient en outre sauvage, sombre, irritable; il est moins avide de nourriture, ou bien la refuse tout à fait; ses oreilles et sa queue s'affaissent; il a les yeux hagards et défiants. Quelquefois même, au début de la maladie, on remarque dans l'œil une humidité légèrement sanguinolente. Peu de temps après, la salive commence à couler de la gueule, et arrivant par degrés à l'état d'écume visqueuse, elle gêne la respiration qui devient difficile et entrecoupée; la langue devient pendante. Alors la fièvre et l'inflammation se déclarent à la partie antérieure de la gorge; toutefois l'animal, bien que déjà irritable et facilement porté à mordre, obéit encore à son maître. — Cette horreur pour

l'eau, qui forme un trait si caractéristique de la maladie chez l'homme, qu'elle a donné son nom à la maladie même, manque souvent chez les chiens et les autres animaux qui peuvent boire malgré les progrès du mal. Au bout d'un certain temps ainsi passé, le chien devient plus irritable ; il s'échappe et mord toutes les créatures qu'il rencontre sur sa route, déchire et met en pièces des troupeaux de moutons, etc., si on lui en laisse le temps ; des chevaux, des éléphants même, tombent aussi victimes de ses morsures, puis il finit par expirer lui-même au milieu des convulsions.

Il n'est pas inutile de faire observer que longtemps avant que les choses en soient arrivées là, l'animal enragé doit être enfermé, ou, si l'on éprouve quelque difficulté à le faire, le *tuer*. Si les symptômes remarqués sur le chien ne sont pas bien caractérisés, s'ils ne vont pas au delà d'un changement d'humeur, d'une tendance à mâcher ou à mordre, il doit être enfermé en un endroit où il ne puisse faire aucun mal, jusqu'à ce que l'on se soit assuré s'il est ou non atteint de la rage. Ce sera, certes, une bien grande satisfaction pour la personne mordue, un immense soulagement pour son esprit, d'apprendre que l'accès d'irritabilité du chien dépendait de toute autre cause que de l'hydrophobie, car même les cœurs les plus fortement trempés ne peuvent envisager sans frémir une mort si horrible. Mais si l'on avait la certitude de la maladie elle-même, on ne devrait certainement pas tarder un seul instant à prendre les mesures de précaution que nous allons indiquer tout à l'heure. Au

surplus l'avantage qu'il y a à conserver vivant un chien supposé enragé, pour s'assurer si c'est à tort ou à raison, se démontre de soi-même ; s'il est tué d'un coup de fusil ou détruit de toute autre manière par une personne qui n'a pas réfléchi, il ne reste plus aucun moyen de reconnaître la nature du mal, et dès lors ceux qui ont été mordus seront tenus sans motif dans une alarme continuelle pendant des mois entiers, ou bien il arrivera qu'une meute tout entière ou un troupeau de moutons sera détruit inutilement.

Lorsqu'une personne est mordue par accident, il faut qu'elle se garde de toute excitation causée par la peur : *car le virus déposé dans la blessure y reste invariablement pendant un temps plus ou moins considérable, avant de s'imbiber et de se mêler au sang ; de manière qu'on a toujours suffisamment de temps, même après l'inspection, pour en combattre et en neutraliser les effets.* On le fera de la manière suivante :

1. Laver immédiatement la plaie avec de l'eau et du sel.

2. Y faire des incisions avec un instrument tranchant, et la faire saigner aussi longtemps qu'on le pourra.

3. Cautériser ou brûler la blessure avec un fer chaud rougi, ou de la poudre à canon.

4. La tenir ensuite dans un état de suppuration pendant six ou sept semaines.

5. Boire des infusions de belladone.

6. Eviter tout excès de nourriture et de liquides.

7. Se garder d'avoir recours aux remèdes de charlatans.

Ces règles ne devront être adoptées que sous la direction d'un chirurgien. Dans tous les cas de morsure par un chien, lors même que l'on n'aurait pas la certitude qu'il est enragé, on doit consulter un chirurgien, et faire soigneusement enlever, s'il est possible, la partie mordue. Si cette opération est habilement accomplie, il y aura très peu de danger d'une attaque subséquente d'hydrophobie. Il y a aussi un fait relatif à cette maladie, qui peut donner quelque espoir même dans les cas où l'aide de la chirurgie a été négligée ou jugée impraticable, — c'est que la prédisposition à la rage n'est nullement universelle. Hunter mentionne qu'un animal enragé ayant mordu quatre personnes et une douzaine de chiens, tous les chiens moururent, mais tous les hommes réchappèrent. — Il cite encore cette autre circonstance que, sur vingt personnes qui avaient été mordues par un chien hydrophobe, une seule succomba. Il paraît démontré que la morsure d'un loup est plus généralement susceptible de communiquer la rage, et par conséquent de devenir fatale. — Tous les élixirs (*prophylactics*) sont généralement sans effet.

Au nombre des maladies contagieuses et autres qui se communiquent facilement et dont j'ai déjà parlé, il y faut ajouter quelques espèces particulières comme la *phthisic pulmonaire*, la *fièvre scarlatine*, la *dyssenterie* et autres, qui toutes émettent le poison de la contagion, lorsque celle-ci est arrivée à un degré élevé de malignité ou qu'elle exerce ses ravages sur

une personne dont les humeurs sont excessivement mauvaises. En pareil cas, on doit observer avec la plus grande rigidité les règles que nous avons déjà indiquées, touchant le partage du même lit, l'habitation en commun, ou l'usage des mêmes vêtements. Il est aujourd'hui démontré que la phthisie est réellement contagieuse.

Cependant, outre la contagion personnelle, il y a d'autres moyens qui attaquent le système et abrégent la vie de l'homme. C'est d'abord l'introduction, dans le corps, des poisons physiques, dont quelques uns affectent les sens, d'autres la santé, d'autres la vie elle-même. Ce sont, ensuite, les poisons violents et connus, tels que l'acide prussique, l'arsenic, le laudanum, etc. De ces derniers nous ne croyons pas nécessaire de parler : ils sont facilement évités par les personnes qui ne veulent pas avoir recours au meurtre ou au suicide. Mais il peut être utile de montrer de quelle manière les autres sont administrés par l'insouciance, la négligence, l'erreur, l'ignorance, ou la simple dépravation. Le plus terrible de tous, c'est le sulfate de plomb qui se mêle journellement à nos aliments et à nos boissons, soit par les ustensiles qui servent à la cuisine, soit par les conduits au moyen desquels l'eau est transportée, soit par toute autre voie. Le poison, après avoir séjourné dans le système pendant des années, devient fréquemment la cause de maladies aussi douloureuses qu'incurables. Il est également introduit dans l'estomac à travers la peau, par le contact de certaines compositions, comme blanc de céruse et autres,

contenant de l'oxide de plomb, ou même par l'odeur qui se répand dans un appartement nouvellement peint ou vernissé. Il est employé pour la sophistication des vins et dans beaucoup d'autres articles de consommation générale. Les préparations de cuivre, d'antimoine, de vif-argent, etc., produisent de semblables effets : une constipation pénible, des douleurs d'intestins, le dessèchement du corps, la consomption, puis la mort.

Les confitures et tous les articles sortant du laboratoire du confiseur sont autant d'agents pour transmettre le poison, car ils sont colorés avec le vert-de-gris, la couperose et autres préparations semblables, également délétères ; il en est de même des couleurs arsenicales pour les peintres et les enfants. La liqueur nommée les *gouttes hollandaises* (dutch drops), et autres semblables produits du charlatanisme, contiennent probablement aussi des ingrédients dangereux ; enfin, il n'est pas jusqu'au pain lui-même qui ne soit sophistiqué de manière à porter atteinte à la vie plutôt qu'à la soutenir. Il y a encore des poisons qui sont pris par erreur pour des légumes ou des racines nourrissantes, et beaucoup de personnes sont mortes pour avoir mangé inconsidérément de la ciguë, de la jusquiame, des morelles, des gantelées, de l'aconit, des amandes amères et beaucoup d'autres plantes empoisonnées, ressemblant aux panais, aux champignons, au persil et à différentes choses d'un usage commun. On peut éviter de semblables accidents par quelques études botaniques élémentaires dans un jardin potager, ou en n'achetant les

articles dont on a besoin que dans des maisons consacrées spécialement à leur vente.

Nous ajouterons maintenant aux poisons contagieux et aux poisons physiques, le poison moral du vice et le poison intellectuel des facultés surexcitées, l'un et l'autre fatals à l'existence. L'antidote, pour le premier, consiste naturellement dans la fidèle observation d'une bonne conduite et dans l'accomplissement de nos devoirs sociaux. Quant au dernier, il est facile de l'éviter en se modelant sur les anciens qui menaient de front l'exercice et l'étude, et échappaient ainsi aux *effets destructifs d'une pensée ardente*. L'action de rester enfermé et courbé sur un pupitre pendant la durée d'un travail intellectuel est beaucoup plus fatigante que la tâche elle-même; se reposer ou se promener un instant épargne la moitié de la peine. Il faut donc que les exercices de l'intelligence, soit d'imagination, soit de mémoire, alternent toujours avec les travaux du corps; il faut aussi que l'on se repose des uns et des autres dans des limites raisonnables. L'uniformité du travail cause aussi la lassitude et la ruine des facultés. On doit, conséquemment, s'arranger de manière à varier la science pratique par la science spéculative, et faire en sorte que lorsque l'esprit a été absorbé par les abstractions de la métaphysique ou des hauts problèmes de mathématique, un changement d'objet vienne le distraire et empêcher ses facultés de trop se tendre ou s'épuiser. La nature n'a pas uni l'esprit au corps pour permettre entre eux un divorce trop prolongé. Par conséquent tout stimulant artificiel, à l'ef-

fet d'assurer cette prolongation est blâmable, spécialement quand l'esprit travaille contre son gré ou pendant les heures qui doivent être consacrées au repos ; mais il vaut encore mieux, s'il est possible, ne se livrer aux travaux intellectuels que lorsqu'il y a libre disposition. Beaucoup de personnes ont dû à une tension, une surexcitation d'esprit obtenues par des moyens surnaturels, d'être conduites prématurément à la tombe. Il n'appartient pas à tout le monde de fouiller dans les profondeurs de la science, pour se livrer aux investigations de la philosophie, il faut une organisation particulière : ceux qui ne la possèdent pas ne font que s'énerver et se rendre malheureux volontairement; qu'ils se contentent d'agir, de vivre comme des philosophes, et laissent les secrets de la philosophie à pénétrer aux natures plus favorablement organisées. Nous l'avons déjà dit, le travail de la pensée mêlé à celui de la digestion paralyse cette importante opération. La vie peut être aussi bien abrégée par trop d'attention donnée aux affaires, comme par l'extrême opposé : la paresse, la nonchalance et la mollesse. Trop de sensibilité et une imagination mise à la torture ont également de fatals résultats. Bref, une tendance au suicide est aussi meurtrière que si le suicide était accompli.

Maintenant que nous avons analysé et étudié dans toutes ses parties la période de la VIRILITÉ ; tout ce qui nous reste à faire avant de clore ce chapitre, c'est de résumer les moyens à employer pour éviter les maladies attachées à cette époque de la vie.

RÈGLES POUR SE BIEN PORTER.

1. Mettre le corps à l'abri de toutes les causes de maladie.

2. Détruire ces causes aussitôt qu'elles paraissent.

Afin de donner un guide certain pour la première règle, je donnerai un court sommaire des divers accidents et autres circonstances qui jettent le germe de certaines maladies.

Apoplexie. — Comme dispositions remarquables à en être frappé il faut citer : un buste ramassé et trapu ; un visage enluminé et un cou tellement court que la tête semble fichée entre les épaules ; des yeux proéminents ; le vertige et de fréquents sifflements dans les oreilles lorsqu'on est à jeun, et le retour fréquent d'autres mauvaises affections. Des conditions physiques opposées n'exemptent cependant pas de l'apoplexie.

Précautions nécessaires. — Dormez toujours la tête élevée ; ne vous couchez pas tout de suite après avoir mangé ; mangez peu le soir et ne vous chargez jamais trop l'estomac, à moins que vous ne vouliez vous exposer à étouffer sur votre chaise.

Hystériques. — Les personnes nées de parents nerveux ont généralement une disposition à l'hypochondrie et d'autres maladies de ce genre. Elle est aussi produite par des exercices intellectuels avant l'époque propice ; la retraite, les *excès de jeunesse*, la lecture d'ouvrages agissant sur l'imagination, etc. Les symptômes sont : une agitation sans motif, des

spasmes, des palpitations, l'incapacité de se mouvoir, l'indigestion et la flatuosité.

Précautions nécessaires.—Évitez de faire usage des pâtisseries, du fromage, des légumes secs, des viandes grasses et de la bière. Si vos occupations sont de nature sédentaire, travaillez debout. Ne négligez jamais de prendre chaque jour une heure ou deux d'exercice en plein air. Montez à cheval partout où vous en trouverez l'occasion. Faites-vous une société joyeuse, variez vos plaisirs, allez respirer l'air des champs. — On rencontre très peu d'hystériques parmi les touristes. — Si vous êtes maître de choisir votre profession, qu'elle se rapproche plutôt de celle de l'agriculteur que de celles qui demandent la méditation et la solitude. Chaque matin, tandis que vous êtes encore au lit, frictionnez-vous la poitrine pendant un quart d'heure avec le coin de votre couverture, afin d'empêcher les obstructions et de faciliter la circulation et la digestion. Ne faites pas trop souvent usage de médecins, et laissez à votre docteur le soin de régler votre régime.

Hémorrhoïdes. — Elles sont à craindre pour les personnes issues de parents sujets à les avoir. La tendance à cette infirmité se reconnaît par la pléthore et de fréquentes migraines; par des douleurs de foie, des maux de reins; une difficulté d'évacuation et une démangeaison ou un rétrécissement pénible pendant qu'on se livre à cette opération.

Précautions nécessaires. — Ne vous efforcez jamais trop quand vous accomplissez les fonctions de la nature (*the offices of nature*); ne vous emprisonnez pas

l'estomac que vous devez frictionner un quart d'heure tous les matins. Évitez les liqueurs échauffantes, le thé, le café et le chocolat. Abstenez-vous de toute nourriture provoquant la flatuosité, et vivez principalement de viande en quantité modérée, de légumes succulents et de fruits. Quelques pilules purgatives, quand le foie est embarrassé, ne feront pas mal.

Phthisie pulmonaire. — Les personnes grandes, minces, à la poitrine étroite, au col élancé et aux épaules proéminentes, chez lesquelles un excès de croissance s'est développé soudainement, devront se tenir en garde contre cette dangereuse maladie, si commune en Angleterre; elle est néanmoins peu à craindre lorsque l'on a passé la trentaine. On est averti de son arrivée par un crachement de sang, une toux sèche et des douleurs dans la poitrine à la moindre occasion d'excitation, ou bien par un refroidissement soudain, une chaleur subite, ou d'autres irrégularités d'une nature plus singulière (*trivial irregularity*). Ce sont, en outre, des expectorations le matin, de petits flocons gras et laiteux; des douleurs passagères dans la poitrine; une certaine chaleur dans le creux des mains au moment des repas; les joues ou seulement l'une des joues vivement colorées, des étourdissements soudains; une respiration difficile au grand air et le manque complet de cette même respiration en courant, en montant une hauteur, en parlant même; un enrouement subit sans principe catarrheux, et enfin par la présence de la maladie chez ses ascendants.

Précautions nécessaires. — Évitez de mettre trop

d'animation en parlant ou en chantant. N'appuyez jamais la poitrine contre la table ou le pupitre près duquel vous êtes assis pour travailler. Abstenez-vous des mets trop épicés et des liqueurs échauffantes, et ne vous livrez pas aux exercices trop violents. Prenez aussi vos précautions contre le froid.

Fièvre. — Goutte. — Rhumatisme. — Toutes ces maladies peuvent être héréditaires et résulter de la transmission, aux enfants par les parents, de tendances morbifiques ; elles sont particulièrement à craindre lorsqu'on a eu trop chaud et que la peau est devenue flasque par une transpiration trop abondante.

Précautions nécessaires. — Mettez-vous en garde contre le froid, l'humidité, les excès et les effets de la température.

Précautions générales.—Si votre humeur vous rend enclin à la tristesse, cherchez des récréations pour réprimer ce penchant à l'amollissement des nerfs et aux maladies chroniques. Les tempéraments cholériques et sanguins doivent éviter l'excitation, car elle tend à produire l'inflammation. Aussitôt que vous sentirez les premières atteintes du mal, dont très probablement vous avez hérité de vos parents, étudiez-en le caractère, car il suffira alors d'un régime convenable pour le détourner. Ne laissez jamais le corps entièrement inactif. Assurez-vous quelles sont les parties les plus affectées, soit par une secousse morale trop violente et trop soudaine, soit par des douleurs aiguës, suite d'un rhume, d'une affection cérébrale, d'une chute, et puis selon l'état plus ou moins malade de ces parties, agissez en conséquence.

Les grands mangeurs doivent porter une attention toute particulière à l'estomac, les gens de lettres au cerveau, les orateurs et les chanteurs à la poitrine, et les phthisiques aux poumons.

J'arrive maintenant à la seconde règle, qui est, on se le rappelle : *Détruire les causes de la maladie aussitôt qu'elles paraissent.*

Quand la cause n'est pas apparente, que le mal est latent, on doit immédiatement consulter un médecin. Si elle est visible et peu inquiétante, le malade pourra avoir recours lui-même aux remèdes ordinaires dûment autorisés pour la circonstance. Assurément il ne faut jamais se médicamenter sans motif, mais aux premiers signes d'une indisposition on doit y porter attention, car le symptôme le plus léger en apparence peut cacher la maladie la plus grave. Les signes que l'on peut considérer comme avant-coureurs de la maladie, sont le défaut d'appétit et des alternatives de froid et de chaud ; la soif, une sorte de torpeur et de lassitude dans les membres, le tout compliqué d'un temps d'arrêt ou d'un mouvement anormal d'accélération dans les fonctions digestives. Dès qu'ils apparaîtront, diminuez aussitôt votre régime ; n'apaisez volontiers votre soif qu'avec de l'eau pure ou de l'eau d'orge ; tenez le corps en bon état et l'esprit dans un calme complet. Avec ces moyens la guérison viendra d'elle-même, et sera d'autant plus profitable au malade, que l'effet des médecines est de chasser un mal naturel par un mal artificiel, et que si elles ne réussissent pas, on a alors deux maladies au lieu d'une. Si, au contraire, elles réussissent, l'or-

ganisation est si fréquemment affaiblie par le traitement, qu'on peut lui compter en moins une portion considérable d'existence. Il est évident que je parle ici de l'usage inconsidéré des médicaments, à propos de légères indispositions; car, lorsque le cas le réclame, ils ont toujours leur importance. L'emploi des purgatifs n'est pas toujours opportun ; on doit les remplacer par les lavements, ceux-ci nettoyant les intestins sans y jeter le désordre et chassant les causes fréquentes de putridité.

Nous nettoyons nos dents et rinçons notre bouche, réceptacle de nos aliments dans leur état primitif. Pourquoi donc n'apporterions-nous pas les plus grands soins à la purification du corps, après que l'opération de la digestion a changé le caractère de ces mêmes aliments?

La nature, pour mieux prolonger la vie, se sert souvent de certaines maladies à l'aide desquelles elle dissipe les obstructions, fait évacuer les matières corrompues et remet le système dans son équilibre; de ce nombre sont les vomissements, les hémorrhagies et les légères douleurs d'entrailles.

Elle en agit de même dans un ordre plus élevé. Des ondées viennent nettoyer la terre et aider à la végétation; des orages viennent purifier l'air, et les tremblements de terre même ont des effets salutaires. A propos de cela, je citerai un fait que peu de médecins sont assez faibles pour admettre, mais que je rapporterai néanmoins, comptant bien que le bon sens du lecteur et le soin de sa santé l'empêcheront de faire un usage indiscret de ce qu'il aura appris; c'est celui-

ci : Qu'il est bon en certaines occasions de se départir de la rigidité des règles et des habitudes, attendu qu'une sévérité de tous les instants dans le régime adopté, sans aucun relâche, sans aucune tolérance, expose le corps aux atteintes de la maladie. Fermez les fenêtres de votre chambre et vous verrez comme la poussière s'y accumulera; balayez, au contraire, cette poussière de temps en temps, et quoique vous jetiez le trouble dans ces molécules innombrables, vous rendrez à votre chambre l'ordre et la propreté. Une cloche que l'on ne sonne jamais perd toute son harmonie, et si vous n'avez pas le soin, à l'occasion, de faire jouer les touches d'un piano, il cessera bientôt d'être d'accord. C'est sous l'empire de cette conviction que je permettrai à tout homme prudent de provoquer une légère révolution dans son système, au moyen de ces petites et utiles irrégularités auxquelles on est tenté de temps à autre de se laisser aller. Il a d'ailleurs le choix des moyens : une partie de plaisir, une bouteille extra, une trêve à ses habitudes de modération dans un dîner d'amis, une nuit passée au bal, un manque de précautions contre le froid et la chaleur, l'accès de quelques mets agréables, mais indigestes; je lui pardonnerai tout cela s'il n'en fait pas une habitude. Quelques heures de plus au lit et un jeûne de vingt-quatre heures sont également tolérables, comme toute autre infraction à ses habitudes de propreté ou de dissipation.

Outre les maladies héréditaires, mentales et physiques, il y a les accidents qui fréquemment abré-

gent la vie et que nul régime ni remède ne peuvent prévenir. Les plus terribles sont les effets de la foudre, l'air méphitique, la paralysie par le froid, etc. Une connaissance appropriée des lois de la physique et de l'histoire naturelle mettra le lecteur à même d'y parer toutes les fois qu'il y aura possibilité de le faire. On se préservera des chutes dangereuses, de l'asphyxie par immersion, de la strangulation, etc., avec du sang-froid, de l'intrépidité, et en s'exerçant aux différents genres de gymnastique, comme par exemple, sauter, grimper, nager, se tenir en équilibre, habitudes qui vous donneront les moyens non seulement de sauver votre propre vie, mais aussi de sauver celle des autres. Un autre accident, qui est cependant moins commun, c'est celui d'avaler du poison par erreur. En pareille occurrence, si vous n'avez à votre portée ni pharmacie, ni drogues, ni pompe à estomac, le meilleur est d'accomplir la prescription suivante qui fera l'office de tous les trois :

Prenez le moutardier, remplissez-le d'eau chaude, et après en avoir délayé le contenu, videz-le dans le premier vase que vous trouverez ; puis remplissez de nouveau votre moutardier avec de l'eau chaude et videz-le encore dans le même vase que vous remplirez d'eau froide, et alors avalez le tout. Si c'est un autre qui est victime de l'accident, faites usage du même moyen. Il n'existe pas de meilleur émétique improvisé, car il occasionne un vomissement abondant et soudain. On peut répéter l'expérience jusqu'à ce qu'il y ait raison de supposer que tout le poison a été

rejeté. Ce simple remède a sauvé la vie à bien des gens.

La dernière cause de mortalité que je traiterai, celle par laquelle je veux terminer ce chapitre, trop étendu peut-être, c'est la triste condition des maisons habitées par la classe pauvre. Cours mal pavées, ruelles étroites, eaux stagnantes, air vicié et empoisonné par des matières animales et végétales en dissolution, tout cela contribue à rendre des quartiers tout entiers inhabitables, et a rendu victimes du typhus et du choléra ceux qui ont négligé d'observer les règles que j'ai citées relativement à l'air, à l'exercice et à la propreté. En pareille matière, l'apathie est méprisable : un remède existe, aucune considération pécuniaire ne doit empêcher son emploi. La santé et la vie valent bien quelques sacrifices; faites-les donc pour éviter la fièvre, les souffrances et le plus souvent la mort. Ce remède, le voici : *Faire disparaître toutes les eaux stagnantes, creuser des égouts dans toutes les rues, et ordonner que chaque maison aura le sien communiquant directement avec celui de la grande voirie.* L'entreprise paraît gigantesque ; mais on pourrait facilement l'effectuer en employant tous les ouvriers sans travail, et en offrant aux capitalistes un placement de fonds qui leur seraient remboursés, avec les intérêts, sur les produits de la taxe des pauvres (*poor-rates*) (1).

Et maintenant, lecteur, le chapitre sur la *Virilité*

(1) On a déjà commencé à Paris des travaux dans le genre de ceux indiqués par le docteur Sam. LA'MERT, un square destiné à loger des ouvriers se bâtit. Toutes les maisons seront pourvues d'eau, de gaz, de vapeur et de calorique. (*Note de l'éditeur.*)

est à son terme. En l'étudiant avec soin, en agissant d'accord avec ce qu'il contient, vous serez aussi certain d'arriver aux dernières limites de la vieillesse, sain, vigoureux, exempt d'infirmités, que vous pouvez être assuré du contraire en méconnaissant ses avis. A l'œuvre donc! Etudiez ses maximes, obéissez à ses règles, et les maux les plus cruels de l'humanité n'existeront pas pour vous.

CHAPITRE IV.

Déclin de la vie.

Retour d'âge. — Vieillesse et décrépitude. — Mort.

La meilleure partie de la vie de l'homme, quand elle a été régulière, c'est sans contredit de quarante à soixante ans. La force de sa constitution, alors complète, le rend désormais presque invulnérable contre la maladie, et son jugement, fortifié par l'expérience, a presque acquis le caractère de l'infaillibilité. A cette époque, il a l'esprit égal, ferme, résolu ; toutes ses facultés sont poussées au plus haut degré ; c'est alors qu'il domine les affaires, qu'il consolide *le nécessaire*, l'avenir, sur les fondements qu'il avait jetés au commencement de sa virilité, et qu'il traverse enfin une période de la vie remplie de jouissances de toute espèce. Cependant, un ou deux ans après la soixantaine, il arrive à un endroit très difficile de son existence. Une rivière aux flots agités charrie la mort devant lui. Il s'arrête devant cet obstacle ; et aperçoit

un pont jeté à travers, appelé « LE RETOUR D'AGE. » S'il réussit à le traverser, il arrivera à une vallée nommée — « *la vieillesse*, — autour de laquelle coulent les ondes redoutables. Nul autre moyen de franchir ce dangereux passage; et pourtant le pont est des plus fragiles. La moindre déviation, soit à droite, soit à gauche, peut le faire s'écrouler. Quelques mauvais compagnons, tels que la goutte, l'apoplexie et d'autres, sont là apostés pour faire trébucher le voyageur et le précipiter dans l'abîme; mais n'importe, qu'il se sangle bien les reins, qu'il s'appuie sur un bon bâton, et il arrivera au but sain et sauf.

Mais, pour abandonner la métaphore, nous dirons que *le retour d'âge* est une halte préliminaire pour une longue course ou bien pour la tombe. Le système et toutes les facultés, ayant atteint leur plus haut développement, commencent alors, ou à se refermer lentement comme les fleurs au coucher du soleil, ou à s'anéantir d'un seul coup. Il suffit d'un stimulant hors de propos, d'une simple cause de surexcitation pour nous déraciner, tandis que des soins ménagés, intelligents, conserveront à la plante toute sa force et sa beauté jusqu'à ce que la nuit soit entièrement arrivée. Ainsi donc, à l'époque du retour d'âge, l'homme doit se dépouiller de ses habitudes, de ses projets, et cesser de prélever aucun tribut sur ses nerfs, son estomac ou son intelligence. Certes, aucun homme prévoyant n'a attendu jusque là pour chercher à faire sa fortune; il est donc facile d'échapper à cette activité inquiète, à ces tracasseries continuelles que causent les affaires. La provision de puissance vitale

étant alors moindre que dans l'âge mûr, et moins grande aussi étant la facilité de la dépenser, il s'ensuit forcément qu'il faut des aliments plus doux, des boissons moins actives que celles jusque là nécessaires pour maintenir la vigueur du corps. C'est absolument comme lorsque nous descendons une colline après en avoir gravi le sommet. Dans le mouvement d'ascension nous gonflons nos poumons, nous dilatons notre poitrine, nous endurcissons nos nerfs, nous donnons une tension à chacun de nos muscles; mais si dans la descente nous continuions les mêmes efforts, nous serions facilement emportés, et peut-être tomberions-nous avant d'être arrivés au bout. La pente elle-même nous venant en aide, il est essentiel, pour que nous puissions marcher à l'aise, de restreindre l'essort des muscles. *Ainsi donc à ce moment une diminution de forces nous soutient, en ce sens qu'elle met les facultés en harmonie avec la tâche à accomplir, et nous rend par là capables de prolonger le voyage.* Quand nous atteignons la plaine, néanmoins, nous sommes à bout d'haleine, et il devient nécessaire de renouveler nos forces pour continuer le reste du chemin. Il en est de même pour la vieillesse; les puissances vitales ont perdu de leur force, et les facultés affaiblies tombent dans un état pareil à celui de l'enfance; n'agissant plus que d'une manière fort imparfaite, elles ont besoin d'aide, et si cette aide leur est offerte d'une manière efficace, elles y puiseront pour quelque temps un renouvellement de forces par les mêmes moyens qu'elles ont pris leur premier développement dans l'enfance. Mais la jeune sève qui a servi à ce déve-

loppement est tarie, il faut donc que la nourriture y supplée et fournisse à la vieillesse cette vertu stimulante inutile à l'enfance. C'est ainsi que le vin doit être le lait des vieillards, que leur bouillie doit être une soupe succulente, que leur régime doit se composer de viandes fortes et nourrissantes. La chaleur interne qui soutenait le corps dans la jeunesse ayant maintenant disparu, il faut en créer une autre à l'aide de vêtements bien chauds; la couche moelleuse, le fauteuil bien rembourré, qui eussent jadis donné trop de développement aux aptitudes physiques, sont aujourd'hui nécessaires pour les retenir et les empêcher de se ruiner complétement; le bain froid fortifiant doit faire place au bain tiède, mieux approprié pour agir sur un système devenu resserré; bref, tous ces petits soins, qui eussent énervé dans la jeunesse, doivent être recherchés lorsqu'on arrive sur le déclin.

A cette période de la vie, l'air est encore aussi nécessaire qu'autrefois; mais un exercice trop violent serait aussi dangereux pour le corps qu'à l'époque où les organes n'étaient pas entièrement formés. Une bonne voiture doit donc remplacer les bras de la nourrice ou la petite chaise roulante; des frictions nombreuses doivent donner de l'élasticité aux membres, et les onguents, les huiles aromatiques doivent rendre à la peau une moiteur artificielle en place de celle qu'elle a perdue. Autant la mère prenait de soins autrefois pour garantir l'enfant des secousses nerveuses, de l'inclémence de l'air, de tous les autres accidents, autant la gouvernante du vieillard devra en prendre maintenant pour les lui éviter à son tour.

Il importe, en outre, dans cette seconde enfance, aussi bien que dans la première, que toute cause de surexcitation soit écartée, et que les plaisirs soient aussi purs et aussi innocents qu'ils l'étaient alors.

C'est en suivant ces avis qu'un vieillard pourra arriver au terme naturel de sa vie. Son esprit, toujours lucide, aura alors à son service toutes les richesses de la mémoire : ce qui lui manquera en sagesse, il l'aura en expérience. Indifférent désormais à tout appât du lucre, il vivra exempt d'envie et de passions. Ses conseils seront sensés, ses vues saines, son caractère aimable et quand le créateur jugera devoir l'appeler à lui, il se présentera avec la conscience d'avoir accompli ses devoirs d'homme et préservé de toute souillure ce corps formé à la divine image.

Et maintenant croit-on qu'un moraliste en pourrait dire davantage? Assurément non. Les divins préceptes de l'Écriture sont les mêmes que ceux de la nature. Les uns et les autres nous enseignent la conservation de la vie : les uns comme les autres nous démontrent que fortifier et assainir l'esprit et le corps, *c'est rendre l'âme immortelle.*

Le but que j'avais en vue dans les pages précédentes était en grande partie de parvenir à ce résultat ; seulement j'étais appuyé par des faits. J'avais indiqué tel ou tel régime à suivre, insisté sur la nécessité du grand air et de l'exercice, sur la recommandation d'éviter les excès, toutes choses excellentes, sans contredit, mais malheureusement restées jusqu'ici à l'état de théorie.

La recherche du problème de la vie et des causes de la maladie peut faire davantage : elle peut enseigner les principes ; et, si le traité que j'ai l'intention d'offrir au public est suffisamment clair et intelligible, je ne doute pas que les esprits même les moins réfléchis n'apprécient grandement l'utilité et la valeur de ce manuel, qui enseignera, non seulement ce qu'il faut *manger*, *boire*, *éviter*, mais le régime tout entier qu'il faut suivre pour aller, ainsi que je l'ai déjà dit, jusqu'aux dernières limites de la vieillesse.

Sans doute il est bon de connaître ce qui peut assurer la conservation de la santé, mais il est utile aussi de connaître le *pourquoi* et le *comment* des choses. Il est certain, en effet, que le malade timoré ou incrédule changera complétement sa manière de voir lorsqu'on lui aura démontré *comment* une nourriture grossière, mauvaise ou insuffisante, devient nuisible, et *pourquoi* le grand air, l'exercice et le repos sont un obstacle aux progrès de la mortalité et autant de préservatifs pour la santé de l'homme.

Sachant que j'ai eu dessein d'écrire mon ouvrage dans un style familier, destiné à le mettre à la portée de tous, même de ceux à qui il n'a pas été permis de se livrer à l'étude de la chimie et de l'anatomie, on pourra peut-être craindre qu'une fois entré dans les théories apparemment métaphysiques, l'auteur ne se laisse entraîner dans des profondeurs où il serait impossible de le suivre. Mais je compte, pour éviter cet écueil, sur la sagesse de mes amis, sur ma propre retenue. Mon but n'est pas, certainement, de me faire le chef d'une nouvelle école ; je ne veux pas

non plus m'appuyer sur des principes dont le temps et la raison ont fait justice, mais je croirais méconnaître la portée et le caractère d'un ouvrage tel que celui-ci, en privant le public des améliorations qui ont pu avoir lieu dans cette intéressante et importante partie de la science, soit qu'il s'agisse de prévenir la maladie, soit qu'il s'agisse de la guérir. Shakespeare, dans une suite de chefs-d'œuvre, nous a familiarisés avec les sept âges de la vie : il a pris l'homme au berceau et ne l'a quitté qu'à la tombe, nous montrant les différentes transformations que subit le caractère; mais le mécanisme de la vie ne change pas, il est le même chez l'enfant que chez le vieillard; il travaille toujours à l'aide de la nourriture et de la respiration. De tout temps on a apprécié la valeur d'un air pur, d'un bon régime et d'un exercice approprié au corps.

On eût pu, il y a mille ans, créer le gaz et les vapeurs tout aussi bien qu'aujourd'hui; on possédait les mêmes moyens de combinaisons. Les principes de l'existence n'ont pas non plus varié depuis la création, seulement il était donné à notre époque de trouver le *modus operandi*, c'est-à-dire la mise en œuvre, ou l'économie de détail.

C'est ainsi que nous devons à Liebig, *de Giessen*, le premier chimiste de notre époque, cette théorie aujourd'hui généralement admise.

1° Que la configuration du corps humain est déterminée par une propriété inhérente à son existence, nommée *vis vitæ* ou *force vitale* (ou *la vie elle-même* si vous le préférez), dont nous n'avons cependant

connaissance que par la certitude de sa présence;

2° Que notre existence repose sur une suite d'opérations chimiques;

3° Que le corps humain est le foyer où se forme son propre calorique;

4° Qu'il consume et perd (giving off) continuellement ses propres éléments;

Et enfin qu'il les renouvelle au moyen de la nourriture absorbée et de l'atmosphère dont il est entouré.

Ces différentes propositions prouvent tout simplement une chose: que nous vivons, en réalité, par la nourriture, le boire et la respiration; ce que l'intelligence la plus vulgaire peut aisément comprendre. Mais les phénomènes dont nous allons parler sont exposés sous une forme beaucoup plus originale et paraîtront de la dernière évidence dès qu'ils auront été compris.

Le corps de l'homme vivant peut, ainsi que toute autre partie de la matière, être réduit à ses éléments primitifs, et comme il est toujours soumis à une sorte de ruine ou de décomposition, il se consumerait bientôt ou, pour parler plus vulgairement, il mourrait d'inaction et d'épuisement, si de nouvelles forces ne lui arrivaient pas du dehors.

C'est pourquoi Liebig nous dit: Comme un corps animé ne peut former ses propres éléments, on ne peut les tirer que des aliments qui les contiennent.

Les substances élémentaires connues dans toute la nature sont de cinquante à soixante; sur ce nombre presque un quart se trouve dans le corps humain.

Nous donnons maintenant une théorie de la chaleur animale.

Toutes les fois que l'union de l'oxygène au carbone s'opère dans quelque partie du corps que ce soit, la combustion en est la suite et la chaleur se trouve, par conséquent, dégagée.

Ainsi la chaleur du corps est en rapport avec notre consommation de carbone et la quantité d'oxygène que nous respirons ou plutôt consumons. Lorsque la température est froide ou que le temps est clair, l'oxygène étant en proportion de la raréfaction de l'atmosphère, la combustion, et par conséquent l'absorption du carbone est plus considérable ; dès lors plus grande aussi devient la nécessité d'y pourvoir et de satisfaire l'appétit que nous éprouvons, en fournissant aux besoins du corps. Ceci explique pourquoi les *Esquimaux* sont de si grands mangeurs ; c'est, en outre, une preuve que la nourriture et l'exercice produisent une chaleur meilleure et plus durable que n'importe quel vêtement.

Ce fait peut être aisément constaté par les sensations que l'on éprouve après un repas pris par un temps très froid. Il suffit, pour s'assurer des bons effets de l'exercice, de provoquer la circulation du sang à travers les doigts engourdis, en battant fortement les bras, ainsi que le font les cochers et les ouvriers qui veulent s'échauffer. L'oxygène accompagne la circulation du sang à travers le corps ; mais lorsqu'il n'est pas suffisamment distribué, ce qui arrive quand l'équilibre de la force vitale est détruit, comme dans le refroidissement des doigts, la com-

bustion dont nous avons parlé ne se fait pas ou du moins ne se fait que très faiblement, par suite de ce manque d'oxygène; mais aussitôt que la circulation a repris son cours, la combustion a lieu comme de coutume, et la chaleur revient.

Le corps humain a, comme toute autre substance, une tendance à se mettre en équilibre avec la température qui l'environne : selon qu'elle est plus ou moins élevée, il s'échauffe ou se refroidit; de là la nécessité de suivre un régime, afin de conserver cette uniformité de température telle qu'elle convient à la santé.

Les vêtements sont, comme nous l'avons dit, un équivalent à la nourriture. Par conséquent, plus est grande la proportion de chaleur artificielle qu'ils procurent, moins est grand l'appétit que nous éprouvons.

Liebig ajoute que si nous allions entièrement nus, et si nous étions exposés, comme les sauvages, au froid extrême et à une forte fatigue, nous serions amenés bientôt à pouvoir manger sans dégoût du suif ou les parties les plus huileuses de la baleine, comme nous pourrions aussi boire presque à discrétion de l'eau-de-vie et les huiles les plus grasses, sans en être incommodés. Cela s'explique par la raison que le carbone et l'hydrogène ainsi consumés trouveraient seulement de l'oxygène absorbé en quantité suffisante pour leur combustion (1).

(1) Ceci est parfaitement démontré dans la théorie de l'épuisement par la faim.

On peut juger maintenant combien une nourriture malsaine ou prise à l'excès peut être nuisible. J'en vais donner la preuve: Supposez qu'un Anglais, arrivant sous un climat brûlant, perde son appétit et veuille le recouvrer en stimulant l'estomac au moyen d'épices et autres condiments excitants, qu'arrive-t-il? il mange bien comme de coutume, mais il ne peut plus se passer de ces stimulants. Supposez, d'un autre côté, qu'un habitant de Londres fasse la folie, à chaque repas, de manger outre mesure, qu'arrive-t-il aussi? le carbone s'accumule. Maintenant, comme dans le premier cas, la température atmosphérique défend l'exercice et ne permet pas au corps de se procurer la quantité d'oxygène suffisante pour faire face à la quantité de carbone absorbé; comme, dans l'autre, la paresse ou la négligence viennent apporter les mêmes empêchements, le résultat n'est pas douteux : la maladie s'ensuit pour chacun.

En Angleterre, c'est principalement l'été que se produisent ces erreurs causées par la surabondance du carbone. Pendant l'hiver, l'oxygène prend le dessus et y amène les maladies de poumons. C'est là une raison majeure pour que les personnes qui ont des dispositions à devenir phthisiques, usent pendant la froide saison d'une nourriture très généreuse.

Un régime régulier ne comporte pas nécessairement la même quantité ou le même poids de nourriture, quand le temps est beau et sec, que quand il est froid et clair, ou chaud et chargé de vapeurs. Il faut établir la même différence, lorsqu'on a pris de l'exercice ou qu'on n'en a pas pris; et cela se com-

prend : en pareil cas, la quantité d'oxygène ne correspond pas avec l'absence de carbone, car, ainsi que nous l'avons fait observer déjà, l'oxygène domine dans les temps froids et clairs, et l'on en consomme plus par l'exercice qu'en restant en repos ; de sorte que l'oxygène serait alors en quantité excessive, tandis que, dans les temps lourds ou brumeux, il deviendrait insuffisant, si l'on restait inactif.

On a calculé que chaque homme absorbe environ deux livres d'oxygène par jour, et qu'il en perd la même quantité. Cet oxygène va se combiner ou se fondre avec quelque partie de son corps, qu'il prenne ou non de la nourriture. Toutefois, s'il n'en prenait pas, il perdrait chaque jour de son poids, jusqu'à ce que toute la matière combustible fût anéantie. La durée de la vie, en semblables circonstances, est modifiée par le repos absolu, l'état de l'atmosphère et l'introduction de l'eau dans l'estomac. Des personnes ont vécu jusqu'à vingt jours avec de l'eau seulement.

Dans les cas de jeûne volontaire ou d'épuisement par la faim, non seulement la graisse est consumée, mais chaque autre partie soluble du corps va fournir aux besoins impératifs causés par le manque d'oxygène, et s'absorber dans les poumons ; les muscles se relâchent et perdent leur contractilité ; le cerveau lui-même cède au désastre commun en subissant l'oxydation, puis arrivent le délire, la folie et enfin la mort. L'épuisement n'est que le résultat de l'union du corps avec l'oxygène.

Dans toutes les maladies chroniques, la mort est

due à la même cause : l'action chimique de l'atmosphère.

L'homme, comme toutes les autres créatures animales, est exposé, durant le cours de son existence, à l'action incessante et destructive de l'atmosphère. Dans chaque souffle, il exhale une partie de lui-même ; à tout instant de sa vie, il produit l'acide carbonique : il faut alors nécessairement que la nourriture remplace le carbone consumé, sans quoi *il meurt.*

ANALYSE ET EXAMEN DE LA THÉORIE DE LIEBIG.

Liebig dit : Que l'homme soutient son existence au moyen d'une nourriture analogue, dans ses principes élémentaires, à sa propre composition ;

Que, continuellement, il est d'un côté attaqué et ruiné, ou en d'autres terme dévasté (1), de l'autre obligé de fournir à la consommation ; de sorte qu'en pleine santé et dans l'âge de la maturité, on ne remarque aucune diminution ni augmentation dans son poids.

Et cette transformation est tellement répétée, tellement continue, que chaque mouvement de l'homme est une altération de sa constitution. Il ne peut lever un doigt, jeter un regard, émettre une pensée, sans que le changement ait lieu, sans qu'il perde aussitôt une partie de la matière où résident les fonctions. Or, le changement dans l'organisation étant

(1) Le mot, en langage médical, est *eremacausis.*

précisément en proportion de l'intensité de la sensation ou du mouvement, on peut aisément se figurer à quel point peut être nuisible toute manifestation excessive de la vie humaine, surtout lorsqu'un grand nombre de parties sont en jeu, comme c'est le cas dans la fatigue du corps ou dans l'abus des facultés intellectuelles. C'est pour cela que nous voyons si souvent des hommes, à peine au milieu de la vie, ressembler déjà à des vieillards et que nous en voyons d'autres paraître beaucoup plus jeunes qu'ils ne le sont réellement.

Au reste, quand nous disons que chaque mot, chaque pensée, chaque mouvement cause une consommation de matière, nous ne faisons que répéter une opinion des physiologistes, basée sur l'idée d'un changement complet, dans l'espace de trois ans, de toutes les particules du corps humain ; de sorte qu'au bout de ce temps, il ne nous reste pas un atome de notre ancien être. Ceci, en effet, paraîtra probable si nous réfléchissons à la métamorphose incessante et cependant nécessaire de la structure ou des tissus, à laquelle nous sommes soumis par le travail que nous avons détaillé. Quant à l'identité des traits et de la forme, elle est préservée par la seule *force vitale*.

Liebig définit la santé comme étant un équilibre parfait de toutes les fonctions du corps dans lequel la balance entre la dépense et la recette est fidèlement maintenue. Dans notre langage beaucoup plus simple cela revient à dire : un homme possède la santé lorsqu'il est bien portant. Tout naturellement, la maladie est la condition opposée, c'est-à-dire, le dé-

rangement de l'équilibre, lorsqu'il est suivi de quelque changement de structure, quelque léger qu'il soit. Il est possible que la désorganisation ne soit pas facilement apparente du moins pour tout le monde ; mais elle *doit* exister. Chacun des atomes du corps a son rôle, et ses fonctions dépendent de ses propriétés ; où y a-t-il donc une particule sans qu'il y en ait une autre ?

Comme le cercle formé par un caillou jeté sur l'étang silencieux s'élargit et s'étend jusqu'aux bords, en raison de la force d'agitation, ainsi se répand, se dissémine la maladie par tout le corps.

La santé peut être comparée à un beau jour d'été et la maladie à un orage, le mal et le danger dépendent entièrement de la durée du premier et de la violence du second. — Bien que, dans un langage figuré, ceci demande à être expliqué, la comparaison est toute simple ; si on l'admet, on sera porté à rechercher la cause et la nature du mal et on arrivera ainsi à la solution du problème. Ainsi donc, la maladie, comme le caillou jeté dans l'étang, poursuit et élargit ses ravages depuis le simple mal d'estomac jusqu'à la maladie du système tout entier ; depuis la goutte à l'orteil jusqu'à la fièvre ; elle obéit à la loi de la *sympathie* de la même manière que l'eau après la chute du caillou.

Il est un fait certain, c'est que jusqu'ici la médecine a eu la détestable réputation de favoriser l'empirisme ; aujourd'hui cependant une telle accusation n'est plus possible : pas un remède n'est administré dont on ne connaisse à l'avance les effets et l'influence,

et là où le doute existe, c'est plutôt faute de réflexion que de moyens de savoir.

Liebig semble attribuer toutes les maladies au désordre dans la condition du sang ; et conséquemment nous devons en conclure que la cause de tout mal doit être dans la nourriture que nous prenons, dans l'air que nous respirons, ou dans les agents extérieurs ou les circonstances morales qui ont de l'influence sur le fluide sanguin. Le savant chimiste part de là pour affirmer que la guérison de la maladie dépend bien moins des propriétés chimiques, des drogues, que de la bonne alimentation et du régime général, qui seuls peuvent assurer la pureté du sang. Le rôle du remède *chimique* est d'une nature plutôt passive qu'active : il se borne à fournir les éléments qui entrent dans la composition du sang ; c'est ainsi que nous avons recommandé l'inhalation de l'oxygène ou air vital, comme on l'appelle, la présence interne du fer, du soufre, de la chaux, de la soude, de l'iode, etc. ; les autres, au contraire, remplissent l'office d'adoucissants.

On a déjà dit que les principaux éléments du corps sont : l'oxygène, l'hydrogène, le nitrogène, l'azote et le carbone ; mais cette répétition est nécessaire pour donner plus de force à ce qui va suivre : — Il faut bien se rappeler que de ces quatre éléments, le nitrogène est celui dont la présence est le plus nécessaire aux corps animés. Les trois autres n'entrent dans la composition de l'homme que pour former le combustible (fuel) pour le feu vital. Le carbone non consumé s'amasse en réserve pour les besoins futurs

dans des cellules appropriées et prend alors le nom de graisse. Le nitrogène, dans l'ordre régulier du changement apporté par de nouveaux aliments, s'écoule dans les reins (kidneys) et le système glandulaire, ou bien supplée au carbone quand il fait défaut : c'est ce qui arrive dans les cas d'épuisement par la faim.

Liebig dit encore que la cervelle et les nerfs ont une organisation un tant soit peu plus forte que les autres parties qui entrent dans la formation du corps et qu'ils sont moins faciles à s'harmoniser entre eux. Les sécrétions glandulaires les plus importantes se font toutes aux dépens du nitrogène, l'unique soutien de la vie animale, et dès lors, il est inutile d'insister sur les terribles conséquences qu'une affluence trop grande de ces sécrétions (comme celles que nous avons indiquées en commençant) peut avoir pour le cerveau et les nerfs, ces parties si essentielles de notre corps. C'est le désordre et l'affaiblissement de l'intelligence avant l'âge ; c'est l'état défectueux du corps et des sensations mentales, c'est la débilité. En effet, qu'est-ce que la force, sinon le complet développement d'une organisation saine, et comment pourrait-il y avoir développement là où l'organisation est imparfaite ? Le son d'une cloche fêlée annonce-t-il autre chose que sa fracture ? La corde d'un instrument musical n'annonce-t-elle pas, par la vibration, qu'elle a éprouvé un mouvement dans sa tension ? Or, que prouve la débilité, sinon l'incapacité, pour les muscles, d'agir ; pour l'estomac, de fournir ses sucs dissolvants ; pour le cerveau, d'être le siége

de nos désirs et de nos volontés? Les excès en mangeant, en buvant, en fumant ou en se livrant à d'*autres habitudes*, ayant pour effet d'épuiser ou d'absorber, détruisent la substance vitale non seulement par l'absorption de ses éléments, le nitrogène spécialement, mais encore en empêchant l'introduction de l'oxygène et en surchargeant le système de carbone. Arrive alors l'engorgement du foie, la difficulté de la respiration, le désordre intestinal et toute cette armée de maladies qui abrégent la vie ou la rendent misérable.

En résumé:

Le corps se compose d'éléments provenant de la nourriture, et analogues à lui-même dans leur première composition.

Les principales substances du corps, c'est-à-dire le sang, la cervelle et le système nerveux, puis la *substantialité* de l'homme lui-même, sont formées d'atomes de l'espèce nitrogène. Il s'y trouve aussi d'autres éléments, comme l'oxygène, l'hydrogène et le carbone; mais ils servent principalement à former les liquides du corps, et à lui conserver sa chaleur. En proportion illimitée, ils causent la maladie. Leur équilibre repose donc sur la quantité fournie et la quantité consommée. C'est au jugement et à la volonté de régler la première, au grand air et à l'exercice de faciliter la seconde. L'administration des besoins physiques est une science qui, judicieusement exercée, assure l'harmonie et la proportion dans les éléments du corps; il suffit pour cela de savoir écarter ce qui est nuisible, et choisir ce qui est nécessaire.

Le traitement des maladies par la diète et le régime est très facile, nous dirons plus, il est agréable.

On ne saurait mettre en doute que c'est à la diète et au régime que nous devons toutes ces qualités qui font de l'homme une si noble créature. Les preuves sont là pour l'attester. Toutefois, supposant que les soins de la santé se sont succédé du père au fils, c'est, une tête saine, des membres vigoureux, un regard brillant, une belle peau, l'énergie du corps et de l'âme. Nous ne devons donc nous en prendre qu'à nous-mêmes, si nous sommes faibles et énervés : c'est que nous avons dédaigné les avis et montré au moins de l'indifférence pour la vie.

Ainsi, les inductions à tirer de la théorie de Liebig, sont :

Que nous devons plutôt soutenir qu'affaiblir ;

Qu'au lieu d'encourager les excès de nourriture, nous devons plutôt nous attacher à les réprimer, et la conséquence qui suit de là tout naturellement, c'est que nous devons apprendre « COMMENT IL FAUT VIVRE ; »

Que nous devons tout aussi bien adopter des règles pour manger et pour boire que pour tout autre emploi de la vie. Quels qu'ils soient, les moyens de jouissances permises sont si abondants que le choix des aliments nécessaires à la santé est loin d'être borné aux choses fades ou insipides. On peut être difficile, voire gourmet, et ne pas détruire pour cela sa santé et ses forces à chaque repas. Les choses nuisibles ne sont pas les plus délicates, mais celles que

recherche le goût dépravé de l'homme dans son désir de jouissances nouvelles.

Si le lecteur a bien voulu me suivre attentivement jusqu'ici, je m'applaudirai d'avoir piqué sa curiosité sur un sujet qui le concerne spécialement. La théorie de Liebig roule sur un plan qui ne peut manquer d'être généralement apprécié, lorsqu'il sera généralement connu. L'analyse chimique de l'homme, dès qu'elle aura été étudiée par lui, le mettra plus à même de se *connaître lui-même*, comme le lui conseille l'Écriture, que ne le pourront faire toutes les méditations abstraites des logiciens et des moralistes.

Il y a dans ce pays une sorte de préjugé qui défend d'attacher trop d'importance à tout ce qui concerne la santé organique ou physique, de peur de paraître propager et encourager les doctrines athées du matérialisme; mais cette crainte n'est pas fondée. Les manifestations de la pensée portent avec elles la marque de l'esprit dont elles émanent; elles ressortent de lui comme les modifications de la lumière ressortent du prisme qui reçoit et décompose les rayons.

SECONDE PARTIE.

POURQUOI IL FAUT VIVRE.

CHAPITRE PREMIER.

But de l'existence.

Manière de l'atteindre. — Tableau comparatif du bien et du mal. — Des facultés intellectuelles; des devoirs et obligations physiques.

La *vie* est un *principe*, l'HOMME est un *fait;* l'une porte le cachet de l'éternité, l'autre celui du temps. — Le dernier ne fait qu'attester l'existence de la première. L'homme n'est autre chose qu'un composé d'air et d'argile; mais il n'importe, car cette matière, bien qu'animée et vivifiée par son souffle, n'est toujours qu'une enveloppe grossière. Chaque jour nous ajoutons à la masse, mais chaque heure une portion s'en détache et s'anéantit. La nourriture qui soutient le corps n'est que poussière, et à un moment donné nous rendons le corps à la poussière.

Il devient ainsi démontré que l'*homme*, *en tant que créature animale*, n'a qu'une importance passagère. Lorsqu'il souffre, ce n'est que la *poussière* qui souffre,

et il peut toujours compter sur le secours de la mort. Par conséquent, les chagrins, qui rendent parfois l'existence si amère, ne sont que de courte durée; le bonheur lui-même n'est que transitoire; et lorsque nous abandonnons notre prison d'argile, il semble qu'il y a peu d'importance à savoir si, dans ce monde, nous avons eu en partage le sourire ou les larmes, car il ne reste plus qu'une froide dépouille dépourvue de toute sensibilité.

Mais pourquoi, dira-t-on, cette chaîne continue dans la reproduction des êtres, alors qu'il eût été facile de les créer pour un temps illimité, et de les mettre ainsi en possession d'un bonheur continuel? Pourquoi avoir rendu le corps de l'homme, dans la dernière partie de sa vie, ruiné et caduc au lieu de lui avoir conservé les grâces et la fraîcheur de la jeunesse?— Pourquoi l'avoir fait dans la première partie brillant de santé, au lieu de l'avoir rendu un cadavre suintant déjà l'humidité de la tombe? L'existence eût alors été digne d'efforts. On aurait tout fait en vue de s'assurer un bonheur reconnu durable, tandis qu'en revanche il n'est pas de sacrifices auxquels on ne se fût livré pour se délivrer de maux destinés sans cela à durer éternellement. L'homme qui s'affaisse, accablé sous des malheurs qu'il sait irréparables, se fût efforcé de les repousser, et la race humaine, sûre de l'immortalité, aurait travaillé à établir une harmonie complète et indestructible! Pourquoi donc, répétera-t-on, tant de générations successives, quand les premiers habitants du globe eussent pu vivre jusqu'ici, et accomplir tout ce qui a été fait?

La réponse est facile : *Nous vivons pour une vie future.* De même que la poussière devient chair, de même l'esprit devient âme. Quand Dieu anima premièrement la matière de son souffle créateur, il lui donna en même temps la puissance de reproduction. C'est de cette manière qu'il a voulu peupler le monde d'une communauté d'êtres intelligents, destinés sans aucun doute à connaître les joies éternelles. Dès lors le but de notre existence doit être de seconder les intentions impénétrables du divin auteur des choses et de lui prouver par là que nous sommes dignes d'avoir part aux récompenses célestes. Tous les savants docteurs de la théologie sont d'accord sur ce point, et nos devoirs sont clairement tracés. Or, celui qui s'attache à se rendre digne de figurer dans cette milice divine, qui enrôle de nouvelles recrues sous son drapeau, qui montre le chemin à ceux qui hésitent dans la marche, celui-là remplit les desseins du Créateur même, dans ce monde ses efforts ne sont pas infructueux, ils produisent la *santé*, le *bien-être* et l'*harmonie sociale.*

Ces considérations nous conduisent tout naturellement à la dernière partie de notre sujet : « POURQUOI IL FAUT VIVRE. » Le but principal de l'existence étant indiqué, il nous reste maintenant à faire connaître la manière de l'atteindre.

Le premier moyen d'arriver au bonheur, c'est de travailler à développer nos *facultés intellectuelles ;* elles nous forment le jugement, nous procurent les jouissances de l'esprit, nous apprennent à distinguer ce qui est bien de ce qui est mal, à saisir les occa-

sions avantageuses et à nous parer de ce gracieux enjouement, qui deviendra notre meilleur appui dans ce pèlerinage terrestre.

Une bonne CONDITION PHYSIQUE est ce qu'il y a de plus essentiel, ensuite. Elle nous donnera la *santé* et la *force*. La première nous mettra à même de nous livrer à nos plaisirs, à nos devoirs, la seconde à nos travaux.

Un but noble et glorieux encore, c'est le *développement de nos affections et le gouvernement sage des passions*, à l'aide desquels nous nous rendons dignes de l'estime des autres, et nous établissons dans un cercle rétréci cette sympathie, cette harmonie, cet amour de nos semblables, qui dans un âge plus avancé seront partagés par tous.

De l'amitié et de l'amour au MARIAGE, la progression est toute naturelle. Le mariage est cet état dans lequel l'homme s'associe une compagne fidèle, chargée de veiller à ses intérêts; c'est l'acte qui lui permet de se livrer sans danger et sans honte au développement de ses penchants les plus vifs; c'est le choix qu'il fait d'un ami sûr, à qui il pourra toujours confier les secrets de son âme et des lèvres duquel il pourra toujours attendre des conseils et des consolations.

Nous arrivons enfin à la dernière, à la plus sainte ambition de l'homme, la PATERNITÉ. Dès qu'il a pu se voir entouré par ses enfants, il a accompli sa tâche la plus noble, usé de ses priviléges et rempli ses devoirs. Il s'est assuré une compagnie, des amis, des aides; il a fourni à sa race les moyens de se perpé-

tuer, il s'est établi pour lui-même des droits sur la création.

Mais pour atteindre ces différents buts : L'INTELLIGENCE, LA SANTÉ, LES CONDITIONS PHYSIQUES, LES AFFECTIONS, LE MARIAGE ET LA FAMILLE, il faut d'abord y préparer nos facultés en les perfectionnant. Si l'on aspire au bonheur, c'est bien le moins qu'au préalable on dispose les éléments qui devront le produire. Ces éléments consistent dans un esprit sain, une conscience pure et un corps vigoureux : le premier servira de guide dans ce voyage à la recherche de la félicité ; il signalera les écueils et les précipices ; la seconde fera souvenir que quand l'esprit pèche, le corps est le complice de la volonté ; le troisième enfin, aidera à supporter les labeurs inséparables même des plaisirs les plus brillants. Je me suis efforcé, dans la première partie de cet ouvrage, de démontrer, avec toute la clarté, la simplicité et la force possible, les moyens d'obtenir d'aussi importants résultats. Je me réserve pour la seconde partie la portion la plus agréable de la tâche que je me suis imposée, particulièrement celle de convaincre l'homme de l'immense bénéfice qu'il peut se procurer, en se pénétrant bien de maximes conçues dans l'intérêt seul de son corps et de son esprit. J'ai fait ressortir déjà les mauvaises suites qu'entraîne leur inobservance, mais je serai forcé d'y revenir accidentellement pour donner plus de force au contraste.

On peut dire que les hommes qui se lamentent continuellement sur les maux de la vie n'ont pas une idée bien formée de ses jouissances. Les maux sont

faciles à calculer car ils se résument principalement dans les douleurs causées par les accidents ou les maladies, les surexcitations, résultat de la colère, et le chagrin occasionné par des espérances déçues, ou des sentiments froissés. Telles sont les trois sources principales d'où découlent toutes les peines qui nous assiègent. Je conviens certainement que les ramifications sont nombreuses; mais si nous plaçons en regard les milliers de petits ruisseaux qui s'élancent de cette autre source si opulente, qu'on nomme PLAISIR, VOLUPTÉ, l'avantage incontestable sera du côté des jouissances. D'un côté nous avons réellement fort peu à nous plaindre; de l'autre nous avons beaucoup à remercier. On maugrée généralement après ses semblables, mais pourquoi le fait-on? parce qu'on ne tente rien pour être d'accord. Ainsi je connais, par exemple, beaucoup de personnes du caractère le plus aimable dans leur intérieur, mais qui ne peuvent se rencontrer en société les unes et les autres, sans qu'aussitôt la discorde éclate entre elles et les rende en un instant les plus misérables gens du monde. Cependant, si, comme nous l'avons déjà dit, le bonheur offre tant de ressources, s'il y a autant de moyens de se le procurer, qu'il peut y avoir d'étoiles au firmament, celui-là est bien fou qui se range du côté de la minorité, car c'est le côté des peines, le côté faible, le côté pire. Nous allons le démontrer à l'aide d'un tableau où nous placerons dans une colonne quelques uns des différents genres de bonheur, dans l'autre les maux attachés à la nature humaine, y compris même les mauvais penchants.

MAL.		BIEN.	
GENRE.	ESPÈCES.	GENRE.	ESPÈCES.
La douleur se développe elle-même dans	La faim, la maladie, les accidents, le froid, les privations, le travail pénible, le manque de repos, le dénûment, la fatigue et la mort.	**Plaisir.** Il est produit par l'action des sens sur les nerfs et le cerveau, ses effets se mêlent au courant de	L'amour-propre, du contentement de soi-même, des sensations physiques et mentales, du rafraîchissement du corps et de l'esprit, allégement de douleur, satisfaction des sens, repos après la fatigue.
		Santé. Elle dépend principalement de nous mêmes et se trouve par conséquent à notre portée Une bonne santé produit :	L'énergie des facultés, la force, un bon appétit, un sommeil agréable, l'endurcissement à la fatigue, la liberté d'esprit.

MAL.		BIEN.	
GENRE.	ESPÈCES.	GENRE.	ESPÈCES.
Colère : Elle se manifeste par :	L'envie, l'inimitié, la haine, la méchanceté, le désaccord, le mépris, la mauvaise humeur, la furie, le crime.	**Bonheur.** Il se distingue du plaisir en ce sens, qu'il est purement spirituel et qu'il touche davantage le cœur; il se manifeste par :	Le rire, le chant, l'esprit, la danse, la bonne amitié, le manque de préoccupation, l'admiration du beau, la gaieté, la reconnaissance, la délivrance d'angoisses, l'espoir récompensé.
		Contentement. La principale chose de la vie. Un homme content est au-dessus des rois. Il pos ède :	L'absence d'envie, la tranquillité d'esprit, la piété sincère, la douce espérance, une bonne conduite, la frugalité, des goûts simples, des vues modérées, l'esprit de charité, des sentiment d'affection pour tous.

MAL.		BIEN.	
GENRE.	ESPÈCES.	GENRE.	ESPÈCES.
Chagrin : Il est produit par	L'amour et l'espoir trompés, les intentions méconnues, le désespoir, l'ambition déçue, le crime.	**Joie.** C'est la dernière limite du plaisir et du bonheur combinés. Elle dilate le cœur, frappe le cerveau, les nerfs, et va jusqu'à l'âme. Une seule de ses sources qui jaillit suffit pour embellir toute une partie de l'existence. Elle se produit et est occasionnée par :	Le triomphe, les bonnes nouvelles, un coup de fortune inattendu, la jouissance d'un objet convoité, la fierté, une surprise agréable, un mouvement instinctif du cœur, un plaisir accordé sans délai, la dignité, le succès.

BIEN.

GENRE.	ESPÈCES.
La musique, Qui produit :	L'élégance, les douces impressions, les sentiments pieux, le patriotisme, la loyauté, le courage, l'audace, l'inspiration.
La littérature, Qui est le produit du talent et du génie, et qui les produit à son tour. Elle donne :	Le génie, l'imagination, la religion, le repos, la science, la récréation, la sagesse, l'instruction, la réflexion, le jugement, un surcroît de générosité, l'amélioration, la perte des préjugés, une estime plus grande de soi-même.
L'exercice, Sorte de joie inconnue aux paresseux. Elle a pour avantages :	La conservation de la santé, de la force, de la jeunesse, de la beauté, des facultés mentales de la vie.

BIEN.

GENRE.

Mariage

Il est le point le plus parfait de la communauté sociale. Il facilite l'accès de toutes les jouissances terrestres et offre un port sûr où l'homme peut se mettre à l'abri Il initie à :

BIEN.

GENRE.	ESPÈCES.
Propreté. Elle est la compagne de l'exercice. Ses faveurs sont :	La bonne humeur, la santé, une douce sensation de l'épiderme, les grâces extérieures.
Amitié. Sorte d'affection spirituelle. Elle a été la source souvent des plus pures comme des plus nobles actions de l'humanité. Elle produit :	La concorde, la paix, les sentiments affectueux, l'harmonie sociale, la charité, les offres de service, le secours dans le danger, la haine des calomniateurs.

BIEN.

ESPÈCES.

- Félicité.
- Bonheur domestique.
- Contentement.
- Bon accord.
- Joie.
- Volupté.
- Vertu.
- Estime.
- Espérance.
- Amour,

BIEN.

GENRE.	ESPÈCES.
Amours. L'amour est un état de béatitude pour les sens, un désir ardent de posséder un objet convoité. C'est un sentiment involontaire qui plonge l'âme elle-même dans une sorte d'extase. Il a de nombreuses variétés qui se produisent dans :	L'amour du travail, l'amour de la vie, l'amour de l'or, l'amour de la nature, l'amour de la vertu, l'amour de la famille, l'amour paternel, l'amour sensuel, l'amour divin, l'enthousiasme.
Voyages (migrations). Sorte de plaisir qui nous a été ménagé par la nature elle-même, lorsqu'elle a varié l'univers, comme pour donner aux hommes le désir de communiquer entre eux. Les voyages procurent :	Des habitudes de libéralité, des changements de sites, des aventures émouvantes, la vue de riants tableaux, des idées plus grandes, la science, la célébrité, des aperçus pleins de sagesse, l'autorité du témoignage, le respect des autres, une position dans le monde.

BIEN.

GENRE.

Espérance.

L'espérance est pour l'âme ce que le principe vital est pour le corps : sans elle les nerfs se relâchent, l'esprit s'abandonne, le cœur se brise. Elle produit :

BIEN.

ESPÈCES.

- Santé.
- Amour.
- Religion.
- Foi.
- Joie.

BIEN.

GENRE.	ESPÈCES.
Charité. L'Écriture dit : « Qu'elle efface une multitude de péchés. » Elle ennoblit l'homme, et produit :	La magnanimité, l'approbation de soi-même, la philanthropie, les bonnes œuvres, la libéralité, l'humanité, l'indulgence, la grâce, le pardon.
Émulation. Sentiment élevé qui devient une source de gratifications, en produisant :	L'esprit d'entreprise, le succès, les sentiments généreux, l'espérance, l'activité.

Que l'on compare maintenant, et que l'on dise si l'avantage n'est pas largement en faveur de la nature humaine! Contre trois séries seulement de maux naturels à endurer, dont l'une peut être diminuée et les deux autres supprimées entièrement, nous avons seize séries de biens qui se subdivisent en plus de cent éléments! Peut-être objectera-t-on que j'ai omis la PAUVRETÉ, l'INTEMPÉRANCE, le DÉNUMENT; mais de ces trois maux, le premier n'est que relatif, le second est volontaire et tout à fait superficiel; le troisième est la reproduction du premier, compliqué de chagrins et de peines. Tous trois ne sont donc des maux qu'au point de vue de notre système social, et ne prouvent rien contre la bonté infinie du Créateur. Beaucoup de gens se croient pauvres aujourd'hui avec plus de bien-être que n'en possédaient les plus riches au moyen âge, et nous ne doutons pas que tant de braves gens, qui naviguent sur l'Océan et vont s'exposer à toutes les rigueurs des climats lointains, n'endurent plus de privations que la majeure partie de ceux qui s'appellent pauvres. Nous croyons de même qu'un grand nombre de ceux qui sont vraiment indigents le doivent à leur propre imprévoyance. Restent donc les individus sans aucun moyen d'existence; mais ceux-là ne sont pas pauvres, ils sont *dénués* (*destituted*), et nous en parlerons tout à l'heure. Tout homme possédant les moyens de gagner sa vie, quelque faibles qu'ils soient, peut se nourrir, se blanchir, s'approprier, et tant qu'il le fait, il n'est pas réellement pauvre. L'IVROGNERIE, elle, est l'abus d'un plaisir permis; c'est un crime, plutôt

qu'un mal, et tout le temps qu'un homme s'y livre, il ne peut espérer les plaisirs légitimes auxquels j'ai tant à cœur de convier mes pareils. — Le Dénument (*destitution*), comme la douleur, est un mal imprévu et inévitable qu'il faut supporter jusqu'à ce que la philanthropie ou la convenance vous donnent les moyens d'y porter remède. Disons toutefois que les exemples de dénûment sont rares. En résumé, qu'un homme soit économe, sobre, prévoyant, et il ne connaîtra jamais aucun de ces maux appelés *pauvreté*, *intempérance*, *dénûment*.

Ainsi donc la douleur, la colère et le chagrin sont les seuls maux que la nature nous ait réellement infligés, comme pour nous empêcher de goûter ici-bas un bonheur parfait. Nous avons déjà expliqué que *le crime et tous ses accessoires sont des délits en dehors du droit et du privilége*. Par le vol, on s'approprie plus que les lois humaines ne permettent de s'approprier; par l'Attaque sans provocation on commet un délit en dehors du droit de légitime défense; quelle que soit la manière dont on cause du préjudice à autrui, on fait nécessairement le même abus de la loi et des priviléges. En faut-il davantage pour prouver que le bonheur serait le lot commun de l'humanité, si celle-ci faisait tout ce qui dépend d'elle pour se l'assurer. Il ne resterait plus alors que ces douleurs dues à des causes purement physiques et accidentelles; car la philosophie, en nous enseignant la patience et la résignation, bannirait entièrement la colère et le chagrin de ce fatal assemblage de maux (*triune of evil*). Assurément, lors même que de tels

avantages seraient les seuls en perspective, et qu'on eût la certitude que l'âme finit avec le corps, ils vaudraient encore la peine qu'on cherchât à prolonger la vie pour en jouir plus longtemps ; mais quand nous réfléchissons qu'en nous facilitant le bonheur ici-bas, nous nous créons une suite éternelle de félicités dans le monde futur, la tâche devient des plus belles et acquiert un attrait presque irrésistible.

Or, si la douleur peut être évitée ou adoucie, si le chagrin, la colère et les autres excès peuvent être réprimés, il s'ensuit que nous n'avons plus que des jouissances. C'est donc pour elles que nous devons vivre, et c'est ce que je vais tâcher de faire comprendre au moyen de quelques détails. Je tiens à prouver que le bonheur est à la portée de l'humanité tout entière; que chacun peut y atteindre par le simple développement des capacités morales et intellectuelles et de la condition physique, et que ceux qui ne le font pas sont mal inspirés.

CHAPITRE II.

Du Mariage.

Sa condition, ses priviléges, ses joies, ses obligations.

De la Paternité.

Son utilité, ses heureux effets.

> « A solitary blessing few can find; our joys with those we love are intertwined. » MOORE.
>
> On goûte rarement le bonheur dans la solitude; nos plaisirs sont essentiellement liés aux plaisirs de ceux que nous aimons.

Dans le système planétaire du bonheur, le MARIAGE est l'astre principal autour duquel gravitent les brillants satellites de la PROGÉNITURE. Je crois avoir dit que le bonheur est, ou physique, ou intellectuel, ou moral; mais comme le mariage comprend ces trois genres, je lui consacrerai un chapitre particulier, avant de me livrer à l'analyse de chacun d'eux.

Il serait difficile d'imaginer une union plus étroite, plus douce, plus productible de félicité que le mariage. L'attachement qui nous lie à un frère, à des enfants, nous impose toujours quelque réserve sur des points que nous voudrions communiquer, et sur lesquels nous désirerions prendre conseil. Où sont les oreilles et les lèvres qui puissent nous inspirer plus de confiance que celles d'une épouse? Eh bien! où est l'ami qui se montrera seulement la moitié aussi sincère qu'elle, et le consolateur à moitié si empressé? Où

trouver un compagnon à moitié si agréable, et la moitié de cette joie si douce qu'elle procure? La femme est tout à la fois un intendant sûr, un associé fidèle et une maîtresse qui reçoit nos embrassements sans que sa chasteté ait à en souffrir.

Le mariage est, en outre, un acheminement vers la perpétuation de l'espèce humaine, dont chaque membre est tenu de veiller à sa conservation par la nourriture. Conséquemment, l'une est aussi nécessaire à la masse que l'autre à l'individu. Le mariage est à l'arbre tout entier ce que la subsistance est à chacune de ses pousses. Déjà, dans la première partie de cet ouvrage, j'ai détaillé ces fonctions de la vie par lesquelles la matière nutritive s'assimile à notre organisation et se met en relation avec toutes les parties de l'estomac, pour mieux soutenir l'individu; mais il y a d'autres fonctions de la vie nécessaires aussi pour l'assimilation ou plutôt la réunion des nouveaux membres au vaste corps social, et en dehors desquelles l'homme ne peut pas plus fournir aux vides occasionnés par la mort, qu'il ne pourrait respirer ou digérer sans poumons et sans intestins. Ces fonctions aident à la conservation de l'espèce en la multipliant; elles sont au nombre de quatre : l'une commune aux deux sexes, les trois autres appartenant exclusivement au sexe féminin. La première de ces fonctions est l'acte de la GÉNÉRATION qui dépose le germe de la plante ; la seconde est la GESTATION qui le développe, le nourrit et le fait pousser ; la troisième est l'ENFANTEMENT, qui fait apparaître le bouton de la fleur ; et enfin le quatrième est l'ALLAITEMENT au moyen duquel le

bouton se change en la fleur elle-même. Il est évident, d'après cela, que des fonctions d'où dépend la vie des autres sont aussi importantes et réclament autant de soins que celles d'où dépend notre propre conservation.

Il ne peut y avoir aucun inconvénient à récapituler ici les soins les plus nécessaires ; quant au surplus, on trouvera des détails descriptifs, accompagnés de gravures, dans mon ouvrage : LA PRÉSERVATION PERSONNELLE (1).

Les deux choses essentielles d'abord, pour l'accomplissement de ces fonctions, c'est la vertu productrice et l'absence de maladie. Pour se les assurer il ne faut négliger aucun de ces moyens hygiéniques que nous avons tant de fois recommandés dans cet ouvrage. Grâce à eux, l'adolescent deviendra attentif à se préserver de ces erreurs qui ruinent la constitution ; le jeune homme deviendra actif et plein d'énergie ; l'homme se gardera des excès. Mais la santé, la nature, ne lui permettront pas de continuer ainsi sans danger jusqu'à un certain âge : c'est alors que le mariage est une nécessité aussi bien qu'un privilége. La continence a certainement de grands avantages pendant un certain temps, mais il y a des inconvénients tout aussi grands à la prolonger, quand l'organisation a achevé de se compléter. Le principal but qu'il faut chercher à atteindre, c'est de conserver, de fortifier les facultés génératrices, d'empêcher

(1) Cet ouvrage, dont plus de 80,000 exemplaires ont été vendus, est à sa 40e édition. (*Note de l'Éditeur.*)

toute anticipation de jouissances qui ne doivent être goûtées que pendant le mariage ; de prévenir ces plaisirs immodérés provoqués par *le changement*, et qui sont aussi nuisibles pour l'esprit que pour le corps; d'aider enfin à ces inclinations pures et à cet amour pour le mariage, qui laissent si loin derrière eux les grossières impulsions d'une passion purement matérielle. Ce but, on l'atteindra facilement en dirigeant ses pensées dans une bonne voie, en évitant de dangereuses familiarités, en tenant continuellement devant les yeux la glorieuse destinée de l'époux et du père. On devra aussi, dans l'intérêt de la morale comme dans celui de sa santé, s'attacher à réprimer toute inclination illicite : peut-être même serait-ce un service à rendre aux jeunes gens que de les instruire un peu sur la physiologie des fonctions reproductives. Mais quand bien même toutes les autres considérations paraîtraient insuffisantes, on devrait s'arrêter devant celle-ci : Peut-il être préférable de rompre *la continence* avec un être déjà flétri, qu'avec celui qui veut devoir à votre séduction une vie pleine d'inquiétude.

La pensée du mariage est aussi noble, aussi élevée que celle des jouissances purement sensuelles est basse et avilissante. Elle porte l'homme à améliorer ses facultés, afin qu'il puisse administrer avec dignité et équité ; elle lui donne le désir de plaire, d'améliorer sa fortune, de manière que plus il éprouve de penchant pour le mariage, plus il est apte à faire un bon mari, et plus seront grandes les chances de bonheur pour lui et la compagne qu'il choisira.

De la part des jeunes filles, il faut tout autant de prudence et de circonspection. Jamais corset trop serré, chaussure trop étroite, vêtement trop léger ou trop large, enfin trop de recherche ou d'affectation dans la parure n'ont produit une femme dont le mari pût être fier à bon droit. Au culte de la toilette on doit préférer l'étude de la grâce, des bonnes manières, de toutes ces perfections aussi nécessaires pour rendre un mari attaché à son intérieur que pour y attirer une société choisie. N'oublions pas surtout de conserver la vieille tradition de ces bonnes ménagères anglaises : la science de diriger les affaires domestiques, et même le ménage, ravauder des bas et confectionner un pudding. Qu'aucun effort enfin ne soit épargné pour rendre la femme un objet *utile* aussi bien qu'un ornement *agréable*. Les femmes peuvent être assurées d'une chose : c'est que la plupart des hommes ne se marient qu'avec l'intention de se créer une existence toute d'intérieur. Or, il est du devoir de la jeune fille d'étudier les moyens de rendre cet intérieur agréable, de lui donner des attraits toujours nouveaux; d'empêcher que l'ennui ou la déception ne viennent affaiblir plus tard l'amour de son mari, et l'engager à chercher loin du toit conjugal le bonheur qu'il avait espéré y rencontrer. D'ailleurs, il est prouvé qu'un intérieur agréable est le plus grand stimulant pour porter un homme à en accroître le bien-être, et une femme peut toujours compter que si elle sait rendre comfortable *le coin du feu* (the fire side), son mari ne s'occupera que de lui plaire et d'aller au-devant de ses vœux.

Comme on le voit, les éléments du bonheur conjugal ne sont pas difficiles à acquérir ; il suffira à la femme de s'y dévouer entièrement. Quand l'homme, pour acquérir des honneurs et de la richesse, dépense son temps, son énergie, quelquefois même sa santé, ce n'est pas trop exiger de la femme, assurément, qu'elle se donne un peu de peine pour devenir digne de ses destinées. C'est ici le moment d'indiquer plus particulièrement que je ne l'ai fait jusqu'à présent en quoi consistent les joies du mariage; mais je dois auparavant bien prémunir les amis qui me lisent contre le danger des antécédents. Les unions malheureuses abondent dans tous les pays. Et pourquoi? Faute d'avoir prêté une attention suffisante à quelques légèretés de conduite ou de caractère. Or, c'est précisément des *légèretés* que dépendent les choses les plus importantes; et dans l'ordre moral comme dans l'ordre physique, presque toujours les petites causes produisent les plus grands effets. Le même vent qui agite la boucle de cheveux sur le cou d'une jeune femme déracinera peut-être tout à l'heure un chêne. Le poëte l'a dit :

« La loi en vertu de laquelle se forme une larme,
» la loi à laquelle elle obéit en s'échappant des yeux,
» est la même loi qui régit notre globe et guide les
» astres dans leur course à travers l'espace. »

En fait de mariage surtout, il faut donc s'habituer à considérer les choses avec une certaine attention. Pour cela les jeunes gens n'auront qu'à suivre les maximes que je leur ai enseignées, à étudier atten-

tivement leurs goûts et leurs caractères respectifs, et ils en obtiendront, je le prédis, les plus grands bénéfices.

La condition du mariage est cet état par lequel un couple uni par la double consécration civile et religieuse se trouve tacitement lié envers la société, et s'oblige à contribuer à sa population et à maintenir ses intérêts. Par elle, les époux ont fondé un gouvernement domestique, ils se sont prononcés pour l'alliance légitime et honorable de préférence à ces liaisons outrageantes pour la communauté, liaisons dont l'effet est d'anéantir la simple affection du cœur et de convertir en propriété commune ce qui devrait être le partage d'un seul. Par elle, ils ont obéi à la mission pour laquelle ils ont été créés, et ont pris en considération le bonheur de leurs semblables. Comme mari et femme, leurs avis ont plus de poids que lorsqu'ils étaient célibataires; ils se sont rattachés plus fortement au reste de l'humanité; ils ont atteint le plus haut rang de la condition humaine, et ont ainsi droit aux hommages de tout ce qui leur est inférieur. — Leurs priviléges sont : le droit de préséance en tout sur les êtres non mariés, et la société les croira, les emploiera, les protégera préférablement à ceux-ci. Ils ont de plus cet autre privilége, si noble, de se livrer aux plus doux, aux plus tendres épanchements de la passion, sans porter préjudice à leur santé, ni aucune atteinte aux principes. Quant à leurs joies, il nous faudrait pour les rapporter un volume tout entier. La délivrance des ennuis du célibat n'est qu'un des plus faibles avantages de leur état fortuné. La

confiance, l'amour, la tendresse, le ravissement sont tous des familiers du foyer conjugal, et leur présence y jette tellement de charme, que les heures s'écoulent trop rapidement, comptant comme les plus délicieuses parmi notre existence. Mais la félicité la plus complète, c'est l'absence entière du *moi*. Sans doute il importe à l'intérêt de l'homme qu'il soit égoïste jusqu'à un certain point; mais malheureusement la conséquence en est une guerre d'intérêts qui trouble l'harmonie de la société, et forme de la mauvaise herbe au milieu des plus brillants jardins. Maintenant l'égoïsme ne peut exister entre deux cœurs bien unis; leurs relations, par conséquent, sont exemptes de cet air impur qui souille toutes les transactions sociales, et il s'élève positivement en leur cœur un nouveau sentiment : le désir de se voir prospérer l'un l'autre. Certain de leur désintéressement mutuel, ils vivent exempts d'ambition ou plutôt ils en ont une, celle de lutter d'amitié, de soins généreux l'un avec l'autre. Un état social tel que celui-ci a quelque chose de merveilleux, et s'il pouvait être général, ce monde cesserait bientôt d'être un théâtre où luttent tous les intérêts divers, et l'âge d'or serait réalisé.

Les *devoirs* ou *obligations* du mariage étant étroitement liés avec ceux de la *paternité*, nos observations les comprendront à la fois les uns et les autres.

La paternité est en fait un des principaux devoirs du mariage, lequel a été institué en vue de nous fournir les moyens d'accomplir les desseins du Créateur. Comme conditions préliminaires, elle demande une appropriation toute particulière de la santé, des

mœurs et des facultés de l'intelligence; elle en réclame surtout deux essentielles : la régularité du caractère et la connaissance du cœur. La première est une tâche des plus difficiles, et l'homme qui a le dessein d'être heureux doit s'efforcer par tous les moyens d'améliorer, de redresser son caractère, avant de se laisser aller trop au penchant de ses affections; pour celui qui est réellement mauvais, il n'y a pas de remède possible. Une mauvaise inclination peut être détournée de son cours et dirigée utilement sur un autre point; mais les ébullitions d'un mauvais caractère sont comme ces ruisseaux grossis par l'orage qui débordent de tous côtés, et que l'on ne peut ni diriger ni maintenir dans leur lit. Le mauvais caractère éclate à tout propos, soit à tort ou à raison; le silence même n'est pas un obstacle pour lui. Il n'est pas de raisonnement, pas de témoignage d'affection qui puissent prévenir ses explosions soudaines. La fermeté le courrouce, le reproche l'exaspère. Bref, je ne crois pas trop dire en avançant qu'*un mauvais caractère est un fléau domestique.*—En ce qui concerne l'état du cœur ou des affections, il faut y apporter le plus soigneux examen, avant la formation du nœud indissoluble. Il est beaucoup de gens qui, en se mariant, ne font que céder aux entraînements d'une passion éphémère, et une fois ce moment passé, adieu le bonheur de l'un et de l'autre. Le véritable amour a des racines profondes, mais la simple inclination ne laisse jamais derrière elle que dégoûts et remords. Quant à l'utilité et aux excellents effets de la famille, nous croyons à peine nécessaire de les démontrer :

ils sont évidents pour tout le monde. L'homme qui a le bonheur d'être père s'honore aux yeux de l'humanité et rend service à l'État, en même temps qu'il trouve dans ses enfants de nouvelles sources de jouissances qui ne font que s'accroître avec le temps. C'est une addition à la fortune du ménage, c'est aussi une augmentation de la richesse nationale. On peut dire, en outre, que les enfants ajoutent un nouvel intérêt à l'existence de leurs parents, dans leurs vieux jours, et il n'est pas rare de les voir, par leur exemple, faire changer de conduite des parents vicieux.

On n'apprécie pas assez, généralement, l'immense faveur que nous confère la nature en nous donnant des enfants. On méconnaît ce fait, que par l'enfant nous sommes initiés à la direction de la plus belle, de la plus admirable pièce de mécanisme qui soit dans l'univers. Sa conformation physique si miraculeuse est un exposé complet de toutes les sciences matérielles et de ces principes d'équilibre qui ont présidé à la formation de notre globe. Tous les arts sont reproduits en lui; chacune des vérités mathématiques s'y trouve formulée: on y trouve les principes de la mécanique et la démonstration des sciences exactes ou irrégulières. Il est pourvu d'un appareil chimique, d'un laboratoire, d'un microcosme, d'une batterie électrique, d'un télescope, d'une *camera obscura*, et d'une foule d'outils et d'instruments de travail les plus beaux du monde. Le principe du niveau était démontré en lui bien avant qu'Archimède l'eût fait connaître; l'architecture lui doit ses premières leçons pour la construction. Or, est-il

possible que la nature nous donne une marque plus signalée de sa faveur qu'en nous gratifiant d'un pareil trésor? On peut, jusqu'à un certain point, invoquer l'ignorance comme excuse de l'indifférence passée : mais aujourd'hui que la science a fourni à l'homme les moyens de se connaître, espérons que le jour n'est pas loin où nous apprécierons les trésors à leur juste valeur, où nous serons amenés à considérer la famille comme l'apanage le plus riche, le plus brillant dont l'homme puisse se vanter.

Tels sont pourtant les immenses avantages que nous offre le mariage! Veut-on savoir maintenant ce que peut donner en échange un célibat passé dans la dissipation? En voici le triste tableau : *Une vie sans but, une réputation décriée, un intérieur abandonné*, des liaisons que le monde repousse, une santé ruinée, des maladies sans nombre, des enfants repoussés par la loi et l'opinion, et enfin une mort prématurée.

CHAPITRE III.

Bonheur physique.

Plaisirs de la table. — Plaisirs divers. — Estime de soi-même. — Approbation de soi-même. — Sensation physique. — Sensation mentale. — Repos du corps et de l'esprit. — Soulagement de la douleur. — Satisfaction des sens. — Repos après la fatigue.

Santé. — Energie des organes. — Vigueur. — Bon appétit. — Sommeil facile. — Endurcissement à la fatigue. — Tranquillité de l'esprit.

Exercice. — Conservation de la santé. — Force. — Jeunesse. — Beauté. — Vie et facultés intellectuelles.

Propreté. — Bonne humeur. — Santé. — Sensibilité de l'épiderme. — Fraîcheur.

Plaisirs de la table. — Dans l'ordre naturel des choses, *nous vivons pour manger, et nous mangeons pour vivre*. Si nous considérons cependant qu'il y a dans l'Amérique du Sud, et dans beaucoup d'endroits sous les tropiques, des tribus qui, pendant une grande partie de l'année, se nourrissent d'argile d'une espèce particulière, nous ne pouvons être trop reconnaissants envers la bonté de la nature qui nous a fourni cette délicieuse variété d'aliments qui couvre toute la terre, et dont les airs ou les mers fourmillent. Les bienfaits de la création nous ayant été donnés pour en jouir, on peut placer la table parmi les principaux plaisirs ajoutés à l'existence. Mais l'excès, en nous ôtant l'appétit, nous prive de cette jouissance, et, de plus, en abrégeant nos jours, il nous retranche de fait une foule

d'excellents repas qu'autrement l'homme pourrait être appelé à partager, depuis le simple pique-nique jusqu'au somptueux banquet. Il faut bien reconnaître une chose : c'est que les gourmands n'apprécient pas du tout les bienfaits de la Providence. Qu'importe, en effet, qu'ils ne se montrent pas envers elle ingrats ou dédaigneux de ses dons ; ils font plus : ils en abusent. S'il nous était permis d'offrir un modèle dans l'art de bien vivre, nous citerions l'alderman Turtle. Il peut avoir, comme magistrat, des notions singulières, étranges, en fait de *justice*, de *sens* et de *morale ;* mais en tout ce qui se rattache à l'art culinaire, la sûreté de son jugement est incontestable ; personne n'entend mieux que lui une question de pâté de venaison, et la moralité elle-même semble dicter les conseils qu'il donne sur la manière de tourner une sauce. C'est un homme enfin qui connaît la valeur des bonnes choses, et qui ne cherchera jamais à flatter son palais aux dépens de sa santé et de sa vie. Mais que dirons-nous de ces êtres mal conseillés qui, conviés aux festins de ce monde, détournent la tête, préférant aux mets délicats une nourriture repoussante et grossière! Les gens qui en agissent ainsi sont d'abord les prodigues qui épuisent leur revenu et se voient plus tard forcés de vivre du rebut des autres, et ensuite ces insensés qui ruinent l'estomac avec des liqueurs fortes, se rendent pour jamais incapables de jouir des plaisirs de la table ; ou bien encore des fous qui, par d'effroyables abus, se rendent insipides au goût, les morceaux les plus savoureux et deviennent incapables de déguster le plat le plus

friand, lors même qu'ils possèdent ces qualités supérieures, *ce piquant*, qui distinguent les vrais épicuriens. L'illustre naturaliste, M. DE HUMBOLDT, décrivant les mœurs des Otomaks, tribu habitant un village nommé la *Conception di Urania*, sur les bords de l'Orénoque, raconte qu'ils vivent de fourmis, de gommes et d'une espèce d'argile grasse et molle, d'un jaune pâle, celle dont se servent les potiers. La même chose est rapportée par d'autres voyageurs. On cite aussi les femmes indiennes employées aux fabriques de poteries, à Magdalem, comme ayant les mêmes goûts. Cette habitude va jusqu'à les porter à avaler l'argile qui sert aux travaux, et cela en si grande quantité, que les autorités ont dû prendre des mesures sévères pour l'empêcher. Le même goût existe encore parmi les noirs dans les possessions anglaises de l'Amérique : la vente de l'argile, prohibée par les règlements, se fait secrètement dans les marchés. Pourtant c'est une cause incessante de maladies, et la plus grande injure que l'on puisse faire à un nègre américain, c'est de lui dire que ses parents sont morts d'avoir mangé de la terre. Ceci prouve, néanmoins, qu'il est possible de soutenir le principe vital avec les plus mauvaises choses. Mais la nature, en bonne mère, repousse une pareille subsistance pour ses enfants ; et bien que ses fils déshérités s'en contentent, ceux qui ont été admis aux bienfaits de la civilisation ont le choix parmi d'innombrables mets, dont le moins agréable est un luxe à côté du pain d'argile des nègres. Par conséquent ceux qui méconnaissent ses

bontés ou se mettent dans le cas de ne plus les apprécier à leur valeur, se ravalent à la condition des malheureux Otomaks. C'est d'une dégradation si abjecte, que j'ai en vue d'en préserver mes semblables; je tiens à leur persuader qu'il faut savourer les aliments nécessaires à la vie et non pas simplement les engloutir dans l'estomac. Je ne leur demande pour cela qu'à prélever un impôt sur la paresse et la malpropreté et à éviter les excès qui amènent le dépérissement ou le dégoût. Qu'ils suivent mon conseil, et un bon appétit leur fera trouver délicieux le mets le plus simple; ils reconnaîtront bientôt que la faim est un bienfait, et qu'elle cesse d'être une mauvaise conseillère lorsqu'on a su se créer les moyens de la satisfaire. Et alors le principe physique du *mal* sera vaincu par le principe physique du *bien*.

Plaisirs divers. — Ceux qui détestent les plaisirs généralement, doivent aimer l'alternative opposée, celle des peines. C'est qu'en effet il n'y a pas ce qu'on pourrait appeler un *milieu tranquille*, la tranquillité est un état où l'on ne peut arriver qu'à la suite du plaisir, et celui-là se méprendrait étrangement qui s'attendrait à la trouver en dehors des régions qu'habite ce dernier. Peut-être pourra-t-il rencontrer l'apathie et s'en accommoder, mais l'apathie n'est pas la tranquillité.

Le plaisir est la sensation que nous recevons d'impressions personnellement agréables. Il est impossible à aucun homme de ne pas aimer le plaisir, mais la plupart ne savent pas en user convenablement. Nous pouvons le goûter à tous les moments de notre exis-

tence, excepté quand notre propre opiniâtreté nous en empêche; et cependant on le regarde généralement comme hors d'atteinte. Quel est donc le moyen d'user de ce don si précieux? Tout simplement de savoir en jouir. J'ai déjà enseigné qu'améliorer l'esprit et préserver le corps, c'est disposer les éléments du bonheur; que l'on me permette maintenant de dire en quoi consiste le plaisir et à quel point il vaut la peine qu'on fasse quelques sacrifices pour se le procurer.

Bien que les causes du plaisir soient fréquemment intellectuelles, les sensations qu'il procure sont invariablement physiques et le charme qu'il procure est tel que la douleur elle-même disparaît devant lui: il y a beaucoup de peines en effet qui ne sauraient résister à une suite d'impressions agréables, mais celles-ci n'ont pas plus tôt disparu que les tortures recommencent plus fortes qu'auparavant. Rien ne prouve mieux qu'une bonne condition physique est essentielle à qui veut goûter un plaisir durable. Faites en sorte de vous bien porter et le monde vous apparaîtra rempli de délices. D'un autre côté, la certitude que l'on aura d'avoir rempli ses devoirs produira l'*estime de soi-même*, sentiment qui pénètre le cœur et le corps tout entier. L'*approbation de soi-même*, qui lui est un peu parente, s'obtiendra par l'accomplissement de ses devoirs envers les autres; elle rendra les nerfs plus souples, le pas plus léger. Il est une chose digne de remarque, c'est que tous les plaisirs du corps étant communiqués à l'esprit, chaque sensation physique dans certaine limite devient agréable. La chaleur, le froid, les frictions, une légère secousse,

même la fatigue, sont autant de plaisirs, et cette remarque nous prouve que la nature, en nous donnant la sensibilité du corps, avait en vue, dans sa sollicitude, de nous assurer des moyens de jouissance toujours variés, toujours nouveaux. Nous pouvons, au reste, par les efforts mêmes que nous faisons pour nous rendre dignes de ses bienfaits, nous donner un avant-goût du plaisir à venir. Ainsi, par le repos après la fatigue, par la nourriture du corps, par l'énergie donnée aux organes, par l'amélioration de la santé, le développement de la force et de l'appétit, nous imprimons au système tout entier une sensation aussi délicieuse que pourrait la concevoir l'imagination la plus raffinée; et plus nous examinons le fait, plus il devient évident, et plus aussi nous nous étonnons de cette négligence coupable qui empêche les hommes de profiter d'une si haute faveur. Voyez, par exemple, quelle douce et délicieuse chose que le sommeil! et pourtant quelles peines ne prend-on pas pour s'ôter la possibilité d'une bonne nuit, qui nous procure non seulement l'oubli des soucis de la vie, mais encore une sensation agréable qui n'échappe pas au corps, bien qu'il soit insensible à toute autre chose.

L'endurcissement à la fatigue est un autre de nos plaisirs: il nous rend le travail moins pénible et le change même parfois en récréation; l'esprit s'anime à la tâche et le système nerveux éprouve une secousse bienfaisante, qui se répand dans toutes les fibres. Quel plaisir n'y a-t-il pas encore dans cette tranquillité d'esprit que procure une bonne conduite!

Parfois l'inquiétude réussit à se glisser en nous et à paralyser un instant le corps et le cerveau; mais nous ne l'avons pas plus tôt bannie, que l'un et l'autre reprennent leur activité et qu'une sensation de plaisir nous accompagne partout où nous allons. Enfin, disons-le bien haut, le monde fourmille d'occasions de plaisir. Assurément, si l'homme eût été créé aussi insensible qu'un bloc de marbre ou de granit, il importerait peu qu'il agît dans un sens ou dans l'autre en ce qui a rapport à son existence; mais lorsque nous réfléchissons que chaque chose contribue à lui apporter le bonheur par le moyen des sensations agréables, cela nous fâche de voir l'humanité si ingénieuse à se créer des tourments.

Exercice. — Jouissance physique qui n'a pas seulement pour but de produire un effet salutaire à la santé, mais encore de rafraîchir l'esprit et de plaire au corps. Je ne vois pas ce que la paresse peut offrir en échange, à moins qu'on ne veuille considérer comme un plaisir l'abattement, et des douleurs dans les membres. Quant à moi, je ne trouve rien de supérieur à l'exercice salutaire et modéré des membres, alternant avec celui des facultés mentales. L'exercice mériterait qu'on se donnât de la peine rien que pour obtenir ses résultats, car il procure la santé aux malades, de la force aux personnes faibles, plus de puissance aux tempéraments vigoureux; puis il assure la santé, la fraîcheur et une longue carrière. Mais la nature n'a pas voulu que l'accomplissement d'un devoir puisse être jamais une occasion de peine: c'est pour cela qu'elle a fait de l'exercice un des princi-

paux plaisirs de la vie et qu'elle l'a de plus rattaché à une foule d'autres. Qui envierait, en effet, le sort d'un homme dont les pieds seraient enracinés à la terre et à qui serait refusé tout pouvoir de locomotion? Mais s'il était nécessaire de démontrer l'évidence des plaisirs de l'exercice, nous renverrions à la cour d'un collége pendant la récréation; nous citerions les gymnases et les salles de jeu de paume; nous engagerions à accompagner le modeste piéton dans ses excursions, ou à chevaucher à côté du cavalier dans ses joyeuses équipées à travers champs. Que si ces choses paraissaient trop vulgaires, nous prierions alors de pénétrer dans une de ces salles de jeu de paume où une partie est engagée, et là d'examiner ces yeux brillants, ces joues animées, qui attestent d'une manière si incontestable que l'exercice est un des accessoires du bonheur physique, et que chaque nouvelle capacité que nous montrons dans ses divers genres ajoute à la somme de nos jouissances terrestres.

Propreté. — Si nous cherchions un moyen de détruire en nous toute espèce de sensibilité pour les plaisirs physiques, il n'y en aurait certes pas de meilleur que d'empêcher le jeu libre des pores de l'épiderme, cette partie la plus sensible du corps. Pour cela il serait seulement nécessaire de conserver une couche de crasse à sa surface, de manière à arrêter la sortie de la transpiration et de ces humeurs impures que la nature a l'habitude de rejeter à la surface du corps. Le résultat ne se ferait pas longtemps attendre: ce serait tout simplement l'endurcissement

et l'insensibilité de la peau, la perte, par conséquent, de la sensation, puis, comme corollaires, la fièvre, la corruption des humeurs, le relâchement des organes. Il faut, en vérité, que tout ceci plaise bien à certaines gens; car autrement serions-nous exposés à rencontrer, comme nous le faisons journellement, tant de cadavres ambulants aussi désagréables à voir qu'à approcher. Il se trouve donc des individus pour qui la maladie, l'insomnie, la perte de l'appétit, l'engourdissement physique peuvent avoir des charmes! Mais peut-être sont-ils persuadés aussi que la malpropreté est une nécessité de leur condition ou de leur genre d'occupation; qu'il n'y a aucun remède à apporter à cette misère, à ces maladies qui les rongent; qu'ils ne sont enfin qu'un exemple de plus destiné à prouver que le mal est le lot de l'humanité. Assurément, si ce n'était pas là le motif de leur coupable incurie, nous ne comprendrions pas qu'ils n'eussent pas cherché un remède depuis longtemps. Mais quel que soit ce motif, il est grand temps que la lumière se fasse. La malpropreté est un fléau ignoble et dégoûtant que l'humanité a engendré elle-même; la *propreté*, au contraire, est un état de bien-être si ravissant en soi, alors même qu'elle n'agit que physiquement; que son influence semble s'étendre jusqu'aux êtres inanimés. On ne niera pas, dans tous les cas, qu'elle ne soit partagée par les plus grossiers animaux; c'est donc descendre au-dessous de la brute que de ne pas jouir aussi de ce précieux privilége. S'il était nécessaire d'insister davantage pour démontrer que la *propreté* est un plaisir, nous citerions des personnes qui ne

peuvent réprimer une envie de rire en se lavant ou en entrant au bain, ou qui chantent pendant tout le temps qu'elles passent à leur toilette. — On éprouve certainement un plaisir plus agréable après un bon bain qu'au sortir d'un dîner excellent; le bain répand une sensation délicieuse par tout le corps, il ajoute à la fraîcheur, à la santé, deux sources distinctes de jouissances. Il est donc prouvé ici une fois de plus que la nature, pour mieux nous assurer le bonheur, nous le fait rencontrer dans nos devoirs mêmes.

Il existe une opinion, malheureusement accréditée chez les charbonniers, charretiers, balayeurs et autres individus se livrant à des occupations grossières ou malpropres, c'est que s'ils se lavaient, s'ils se nettoyaient le matin, ce serait peine perdue, la reprise de leurs travaux devant amener tout naturellement de nouvelles souillures. Ils n'oublient qu'une chose, c'est que l'objet qu'il faut avoir en vue, ce n'est pas seulement d'enlever les particules crasseuses ou terreuses qui salissent la peau, mais encore d'assurer par le dégagement des pores la sécrétion de ces humeurs dont nous avons parlé, lesquelles retournent dans le système, si elles ne trouvent pas de débouché, puis de donner à l'air une admission suffisante pour les besoins du corps. Une seconde ablution au bout de la journée, rafraîchira le sang, ravivera tous les organes, et préparera aux plaisirs de la soirée. Nous ferons ensuite observer, comme dernier argument, que la poussière sera d'autant plus malsaine pour le corps qu'on l'y laissera séjourner, se mêler

à la transpiration et se convertir en crasse. Il y a beaucoup de personnes qui, après le bain, et pour le rendre plus efficace, s'enduisent de sable ou d'argile de la tête aux pieds, et se plongent de nouveau dans l'eau.

Les bains de mer sont un des plus délicieux passe-temps de la vie; ils donnent à la fois la santé et la vigueur. J'ai déjà parlé ailleurs des propriétés hygiéniques de l'eau salée; mais on me pardonnera une répétition causée par mon ardent désir de voir comprendre le véritable but moral de l'existence, et particulièrement cette double maxime : — *que nos devoirs sont des priviléges, et que les moyens d'assurer la vie sont aussi les moyens d'en jouir.*

CHAPITRE IV.

Bonheur intellectuel.

Bonheur : Rire. — Chant. — Esprit. — Danse. — Sympathies. — Tranquillité d'esprit. — Estime pour le mérite. — Réjouissance. — Gaieté — Reconnaissance. — Adoucissement de l'anxiété. — Espérances réalisées. — *Joie* : Triomphe. — Bonnes nouvelles. — Possession d'un objet aimé. — Orgueil. — Surprise agréable. — Mouvement instinctif du cœur. — Plaisir soudain. — Fierté. — Succès.

Musique : Agréables émotions résultant de toutes les passions. — Piété. — Patriotisme. — Loyauté. — Courage et intrépidité. — Inspiration.

Littérature : Religion. — Science. — Sagesse. — Instruction. — Jugement. — Progrès. — Imagination. — Repos. — Récréation. — Réflexion. — Accroissement de générosité. — Diminution de préjugés. — La propre estime de l'homme.

Voyages : Libéralité. — Changement de lieux. — Impressions et aventures. — Beaux sites. — Élévation des idées. — Connaissances acquises. — Célébrité. — Sûreté d'aperçus. — Autorité. — Respect. — Position sociale.

Le bonheur, en tant que sentiment abstrait, est aussi bien un plaisir de l'esprit qu'un mélange de sensations physiques. C'est par conséquent autant un terme spécifique qu'un terme générique. Si les plaisirs de l'existence eussent consisté exclusivement dans les devoirs qu'elle impose, ceux qui n'auraient pu les remplir faute d'activité ou d'aptitude, auraient eu un motif de plainte pour avoir été exclus de toute participation au bien-être général; mais la Providence, dans sa bonté infinie, nous a accordé des jouissances autres que celles *physiques;* elles sont in-

dépendantes du corps qui, en beaucoup de cas, devient insensible lorsque l'âme et l'esprit sont fortement excités. Déjà nous avons vu que l'exécution des conditions nécessaires à la santé et à la vie était pour nous une occasion continuelle de plaisir; il nous reste maintenant à prouver l'assertion déjà émise, que le noble exercice des fonctions de l'esprit est indépendant des habitudes du corps, et peut procurer un bonheur intellectuel, même chez des personnes privées de la vue, de l'ouïe ou de tout autre sens physique Je commencerai ma démonstration par la sensation appelée *bonheur*, parce que le bonheur, dans ce cas comme dans tous les autres, est la principale chose à rechercher, et qu'il s'étend bien au delà de ces jouissances purement matérielles comprises dans la signification plus limitée du mot *plaisir*.

Le bonheur dépend de la condition morale. C'est la condition physique qui nous donne le plaisir; c'est la condition morale qui nous donne le bonheur. Si le bonheur dépendait des circonstances apparentes, la richesse déciderait du sort des individus: le riche serait heureux, le pauvre misérable. Fort heureusement il n'en est pas ainsi : il y a moins de bonheur dans les hautes classes de la société que parmi les classes moyennes ou infimes. Voyons donc quelles sont les conditions morales les plus capables de produire le bonheur.

Une des premières choses qui indiquent qu'un homme est heureux, c'est le rire, rire franc et partant du cœur. Or, pour qu'un homme puisse rire, il

faut que ses sens soient frappés d'une impression extrêmement agréable, et qu'un choc soudain vienne éveiller sa bonne humeur et son esprit ; ceux-ci alors provoquent la gaieté et lui communiquent une sorte de puissance électrique qui se traduit par une suite de secousses délicieuses dont l'effet est de tirer la machine de son état de torpeur, et d'amener une convulsion générale de l'âme et du corps. — Mais, dira-t-on, le rire n'est pas de *bon ton*. C'est une erreur, et c'est précisément cette erreur qui fait que tant de gens de *bon ton* sont moins heureux que leurs voisins d'une condition plus humble. Nous le dirons avec franchise : le préjugé des riches contre le rire est même plus absurde que celui des pauvres contre la propreté. Les uns et les autres dédaignent un bien positif comme inutile dans leur position ; ils en perdent ainsi tous les avantages. Ceux qui y gagnent, ce sont les plus sages, car ils trouvent à cela une occasion de plus de s'égayer. — Disons toutefois que la propension à l'hilarité ne dépend pas de la nature de telle ou telle circonstance, mais d'une disposition d'esprit particulière. Cette allégation est justifiée par le témoignage de Démocrite et d'Héraclite qui accueillaient les mêmes événements l'un par des rires, l'autre par des larmes ; seulement le premier survécut au second de presque un demi-siècle.

Chant. Il est, comme le rire, l'expression du bonheur. Le pouvoir du chant est en lui-même un bonheur, l'exercice de ce pouvoir est aussi un bonheur, et le même sentiment est encore partagé par ceux sur qui le pouvoir s'exerce ; de manière que le chant

exprime la joie et la fait goûter, par conséquent étend ses charmes sur tous. C'est une preuve de plus que le bonheur doit être universel.

L'esprit est une autre source de bonheur que nous a donnée la nature. Il ajoute aux charmes de la vie. La culture en est attrayante, les effets séduisants. Il ouvre l'imagination, éveille la bonne humeur, et ne nous cause que des sensations agréables.

Nous avons déjà signalé la *danse* comme un des plaisirs physiques favorables à la santé ; elle agit aussi sur le moral, et conduit, par conséquent, doublement au bonheur. Ceux-là qui n'ont jamais dansé ne peuvent deviner à quel point une cadence harmonieuse a le pouvoir d'agir sur l'âme ; mais si chacun voulait se livrer à l'expérience, nous verrions bientôt le monde entier se faire l'apôtre de sa religion. — Le rapport de la danse à l'esprit consiste dans une douce excitation des nerfs et de l'âme, accompagnée d'une transition rapide des idées.

Les sympathies sont une autre espèce de bonheur. La sympathie nous porte à aimer un objet plutôt qu'un autre, et toutes les fois que ce sentiment s'exerce, il est agréable, puisque nous ne pouvons l'éprouver qu'en présence de cet objet que nous aimons. Si la nature avait borné l'affection à l'amour de soi-même, on eût été en droit de l'accuser d'avoir favorisé l'égoïsme ; mais en étendant nos sympathies à tout ce qui nous entoure, en en faisant de nouveaux moyens de jouissance, elle a prouvé une fois de plus que le bonheur est le principal objet de l'existence. L'effet des sympathies est d'assigner des

limites à nos désirs, et de nous attacher à ceux placés à notre portée.

Tranquillité d'esprit. C'est une cause active de bonheur, de la même manière que l'absence de la douleur est une cause active de plaisir. Il n'est pas nécessaire pour être heureux d'être constamment dans le ravissement ; nous en avons une preuve par le bonheur calme du foyer domestique, si supérieur à tous les autres ; de façon que les jouissances les plus humbles, celles qui sont le moins susceptibles d'excitation, peuvent néanmoins, en l'absence de toute crainte, de toute inquiétude, rendre l'esprit aussi charmé que par les transports de la plus vive allégresse. Partout où les idées de plaisir sont chassées par de fâcheuses préoccupations, celles-ci n'ont pas plus tôt abandonné la place, que les premières accourent de nouveau pour récréer l'esprit. La nature n'eût certes pas arrangé les choses ainsi, si elle avait voulu nous rendre misérables.

Estime pour le mérite. On peut encore la citer comme faisant partie du bonheur abstrait ; l'envieux ne connaît pas cette espèce de jouissance, mais l'envieux n'est pas le véritable enfant de la nature. Ceux qui ont des droits légitimes à ce titre ne répudient aucune partie de leur héritage ; ils ne sont satisfaits que lorsqu'ils ont été mis en possession de leur part entière de bonheur. Aussi rien ne peut les faire se départir de cette générosité de caractère qui admet chacun à la communion des joies de ce monde ; ils diffèrent en cela des égoïstes et des envieux : ces derniers ne songent pas que s'il est doux de goûter seul

le bonheur, il l'est cent fois plus de le goûter en compagnie. Mais on se refuse à l'évidence, et faute de vouloir rendre justice au mérite, on se prive d'un genre de délices qui suffirait à rendre la vie agréable. — Estimer le mérite, c'est admirer ce qui est beau; et l'admiration du beau est une des sensations du bonheur.

Réjouissance.—Joie.—Ces deux sensations agréables ont l'une et l'autre pour effet de nous apporter le bonheur et d'amener le rire en le provoquant. La réjouissance est la gaieté de l'âme, la joie celle de l'imagination ; la première est une sensation tout intime, la seconde prend naissance au dehors ; celle-là n'est pas plus tôt éclose en vous que vous avez la facilité de répandre celle-ci parmi tout ce qui vous entoure. L'homme sage est donc celui qui donne aux autres la gaieté et qui s'entend ainsi à procurer le bonheur sous une de ses formes les plus agréables.

Reconnaissance. — L'expression de la reconnaissance est un renouvellement du sentiment qui l'a provoquée. Or, comme nous ne pouvons nous sentir reconnaissants pour une chose qui nous a causé du déplaisir, il est évident que ce sentiment devait être agréable, et par conséquent sa répétition doit l'être aussi. Ainsi il est bien démontré que le moyen le meilleur pour nous rendre les gens serviables est aussi un de ceux qui nous causent le plus de plaisir. Que l'on me dise maintenant quelle excuse on peut alléguer en faveur de l'ingratitude? Je défie l'homme le plus ingrat de me répondre.

Une autre sensation, une autre cause de bonheur

spécifique, c'est l'*allégement de la peine*. Si la nature avait voulu que la peine fût le lot de l'humanité, elle aurait pu la rendre permanente, mais elle a prouvé qu'elle voulait le contraire : elle a permis que l'homme fût soulagé ; elle a fait même de cet allégement une cause de plaisir et un des buts de l'existence. On trouvera peut-être que je multiplie les citations et les remarques ; mais au risque de tomber dans des redites, je continuerai de le faire jusqu'à ce que j'aie complétement prouvé que la Providence n'a pas voulu le mal, qu'il y a un remède à toutes les peines, et que notre véritable destinée sur terre est de jouir du bien en évitant le mal.

Espérances satisfaites. — C'est encore là une des nombreuses sources de bonheur: comme la tranquillité d'esprit et l'allégement de la peine, elles amènent l'effusion du cœur, elles rendent heureux celui qui accorde et celui qui reçoit. Aucune autre considération n'est plus de nature à nous donner le désir de réaliser des espérances conçues, et à nous donner la preuve de la diversité des moyens pour arriver au bonheur.

Joie.—Cette sensation possède un caractère distinct et tout à fait à elle. Elle diffère du bonheur dans le simple sens du mot, en ce qu'elle est instantanée et nous jette dans une émotion voisine de l'étonnement. Quoique bien au-dessus de la gaieté, elle se traduit souvent par le rire. Ses accès n'ont pas de durée, mais lorsqu'elle nous quitte, elle nous laisse dans un état heureux qui nous rappelle longtemps sa présence. Un pareil sentiment devrait être rare ; mais il a tant

d'occasions de se produire, que souvent il arrive au moment où l'on s'y attend le moins. Au sein d'un intérieur heureux, la joie est plutôt un commensal habituel qu'un visiteur de passage; dans une promenade agréable c'est un compagnon qui ne vous quitte pas.

Mais ce soleil de l'âme est bien plus brillant, plus durable encore, lorsqu'il projette des rayons sur des époux qui s'aiment. Il devient un bienfait pour chacun, sa lumière emprunte toutes les formes pour arriver jusqu'à nous. Parfois même elle se change en une auréole triomphale qui nous exalte et nous remplit d'ivresse. — Ce n'est pas tout, la joie accompagne toutes les bonnes nouvelles qui nous arrivent; elle s'assied avec nous au festin et prend sa part de l'objet désiré; elle nous anime d'une noble fierté, elle éclate à propos de toute espèce de surprise agréable. Écho des sensations du cœur, elle répond à tout plaisir soudain et fait vibrer le cœur sous sa divine mélodie. Enfin, il n'est pas un sentiment de légitime orgueil, pas une apparence de succès qui ne soit illuminée de sa présence.

Telles sont les sources par lesquelles ce noble auxiliaire contribue au bonheur intellectuel, et cependant tel est l'aveuglement de l'homme, qu'il emploie tous ses efforts à en arrêter les différents cours. Que veut donc dire cela? et d'où vient cet entêtement à méconnaître le seul bien ici-bas qui puisse nous donner une idée des destinées immortelles?

Musique. — Ceci est un autre don générique fait par la nature au bonheur moral. On s'est habitué à

le considérer comme le produit de l'art, mais le rossignol et la fauvette contestent l'assertion. Le Créateur a voulu qu'un plaisir au moins fût accessible à tous, et il a rempli la création de sons harmonieux qui frappent toutes les oreilles, qui enivrent tous les cœurs. Aussi le poëte a dit avec raison :

« La musique par ses charmes enivre même le cœur le plus sauvage. »

Elle entretient tous les genres d'émotion, elle augmente la ferveur des inspirations religieuses et elle communique à l'esprit une délicieuse impression de toutes les passions. Elle donne du charme à la solitude et nous en fait trouver aussi dans le mouvement des masses ; elle calme et elle excite ; elle nous plonge dans la mélancolie, ou nous jette dans la joie. Tantôt elle exalte les sentiments pieux, tantôt elle élève le patriotisme jusqu'à l'enthousiasme. Elle pousse tout à la fois à la loyauté, au courage, aux actions d'éclat. Très souvent aussi elle éveille le génie et donne naissance à des inspirations qui sans elle ne fussent peut-être jamais venues au jour. Si la musique produit de tels effets, celui qui la cultive a donc droit à notre reconnaissance. N'appelle-t-il pas, en effet, l'attention sur cette multitude de bienfaits dont nous a gratifiés le divin auteur de toutes choses ?

Littérature. — Les plaisirs de la littérature forment une classe particulière du bonheur intellectuel. C'est une chose d'une haute importance dans les objets de la vie. Comme tous ceux que nous avons ana-

lysés, c'est incontestablement un présent de la nature. Nous attribuons à Cadmus l'invention de l'alphabet, mais la nature l'avait devancé de deux mille ans. La première marque du pas de l'homme, imprimée sur le sol, n'était-elle pas, en effet, un hiéroglyphe indiquant que quelqu'un avait passé par là, et désormais n'avait-on pas la première page écrite du grand ouvrage de la vérité révélée? Le vent ne peut souffler dans le désert sans que le fait ne reste constaté sur le sable, comme aucun changement ne peut s'opérer dans la nature sans que l'histoire n'en soit laissée dans l'alphabet de ses vestiges. En fait, toute indication naturelle est un signe ou un hiéroglyphe, et les secrets du passé ou de l'avenir sont tout aussi évidents, tout aussi bien expliqués par les indices que nous trouvons épars sur la terre, qu'ils eussent pu l'être, imprimés par la main des hommes et placés dans une bibliothèque accessible à tous.

Or, rassembler ces témoignages épars et les mettre à la portée de chacun, n'est pas seulement se créer une occupation honorable et méritoire, c'est encore contribuer à son bonheur intellectuel, en se nourrissant l'imagination, en s'exerçant le jugement, en satisfaisant sa curiosité, en se procurant enfin un genre de sensations tout différent des autres impressions de l'esprit. On donne à ces sensations le nom de VIF INTÉRÊT ; mais il est besoin de quelque chose de plus expressif, quelque chose qui rende mieux cette espèce de fascination, de charme magique qui nous retient cloués devant des caractères alignés, tandis que par une sorte de ravissement nous sommes en même

temps transportés à travers les espaces sans bornes de l'univers.

Est-il besoin de dire que la valeur de la littérature, pas plus que ses plaisirs, ne peut être mise en question. Jamais un homme illettré n'aura, dans sa jeunesse, la sagesse en partage, elle ne peut lui venir que par l'expérience; mais le jeune homme studieux peut accumuler de bonne heure les trésors d'expérience des plus sages et des plus savants. Dans cette course ouverte en vue d'atteindre le but de l'existence, il a mille fois plus de chances que l'autre d'arriver le premier. On remplirait un énorme volume des plaisirs et des avantages de la littérature. Ajoutons que si l'on n'en pousse pas l'amour à l'excès, elle vient encore aider à la santé du corps, au bonheur de l'âme et à la prolongation de la vie, et cela se comprend, si l'on veut bien se rappeler qu'aucune espèce de joie n'est hors de son atteinte. Mais les limites très resserrées de ce petit ouvrage ne nous laissent que la place bien juste pour une simple nomenclature des principaux bienfaits de la littérature. La littérature aide à jeter le germe des vérités de la foi dans des milliers d'âmes placées en dehors de la civilisation et obscurcies par l'ignorance, tandis que chez les nations plus favorisées, elle transmet les mêmes vérités d'âge en âge. — Elle donne l'impulsion à la diffusion des sciences, elle augmente la sagesse, mûrit le jugement, développe nos qualités et nos connaissances; elle ouvre carrière à l'imagination, délasse et récrée, élève la réflexion, engendre la générosité, bannit les préjugés, et, en donnant à l'homme le sentiment de

sa dignité personnelle, lui enseigne l'estime des autres.

Tels sont les avantages que dédaigne l'ignorant; tels sont les bienfaits mis en réserve pour les hommes studieux.

Voyages. — Le changement de lieu, bien qu'il ne soit qu'une opération toute physique, contribue aussi au bonheur intellectuel, et mérite l'attention. La nature ne nous a pas créés pour rester sédentaires; autrement les climats, les pays, les habitudes et les produits eussent été uniformément les mêmes; mais, dans le but de nous réserver une satisfaction ajoutée à tant d'autres, elle a jeté de la variété parmi le globe et nous a facilité les moyens de le parcourir. Il n'est pas nécessaire de démontrer ici l'utilité des voyages; il est évident pour tout le monde qu'une chose qui met ainsi l'homme à même d'ajouter à la masse de ses connaissances et de rassembler et relier les éléments du passé, ne peut être inutile. Leur effet sur le voyageur est magique. Toujours en mouvement, il jouit de la diversité des scènes, des bénéfices du grand air, de cette liberté d'esprit si efficace pour raffermir la santé et prolonger la vie. Les voyages, par le contact forcé qu'ils amènent avec le monde, ont aussi pour effet de nous rendre généreux. Ils nous jettent au milieu des aventures les plus émouvantes, nous font admirer les sites les plus pittoresques; ils nous donnent la science pratique, nous disposent à la célébrité, et, en nous donnant une certaine autorité, nous assurent dans le monde une position digne de respect

Il arrivera certainement un temps où, par suite des

progrès de la locomotion, tout le monde pourra voyager à l'étranger et sans passe-port. Mais jusqu'à ce que ce moment arrive, les admirateurs de la nature trouveront dans le voisinage de Londres, et après une simple promenade de deux heures à pied ou une demi-heure à cheval, des endroits qui peuvent rivaliser avec les plus délicieux du continent. Bien que le parcours de cette distance ne soit qu'une bagatelle, on en pourra tirer de bons résultats en le répétant chaque jour sur un point différent des environs de Londres. Que l'on songe bien que, pour quelques *pences*, un bateau à vapeur vous conduit de London-Bridge à Fulham, et un omnibus d'une extrémité à l'autre de la ville ; que l'on se rappelle aussi qu'une foule de chemins de fer vous emportent en moins d'une heure à 30 milles de la capitale, et cela pour une rétribution à la portée de toutes les bourses. Cependant peu de personnes connaissent les endroits que l'on peut visiter comme réunissant la double condition d'un air pur et d'un beau paysage. Elles les trouveront dans la liste suivante.

ENVIRONS DE LONDRES.

Acton	Croydon	Hampstead
Barking	Dorking	Harrow
Bayswater	Dulwich	Hayes
Beulah Spa	Edgware	High Beach
Blackheath	Elstree	Kensington
Boreham Wood	Eltham	Kew
Bromley	Epping Forest	Kilburn
Camberwell	Epsom	Kingston
Charlton	Finchley	Lee
Crouch End	Greenwich	Merton

Norwood	Stanmore	Wanstead
Penge Wood	Streatham	Winchmore-hill
Primerose-hill	Sutton	Willesden
Regent's-park	Tooting	Woodford
Richemod	Tottenham	Woolwich
Sidcup	Twinckenham	etc., etc., etc.
Shooter's-hill		

On trouvera dans chacun de ces endroits toutes les variétés d'une belle nature : collines, vallons, bois, rivières, etc.; on y verra des hameaux bâtis avec une simplicité toute primitive, ou des villes construites d'après les règles les plus modernes ; souvent même ils offriront à la vue, des ruines, des cascades, d'admirables villas. Bref, parmi les noms que nous avons cités, il n'en est aucun qui ne puisse rivaliser pour le coup d'œil ou l'effet moral avec les plus beaux paysages de l'étranger.

Note de l'éditeur. — Sans vouloir contester en rien les assertions de l'auteur, ni diminuer le moins du monde son enthousiasme pour les environs de Londres, il nous sera permis, peut-être, de réclamer à notre tour, en faveur des environs de Paris, qui, eux aussi, ont bien leur mérite. Nous citerons par exemple :

Passy, Auteuil, Chaillot, Meudon, Versailles et ses environs; Boulogne, Saint-Cloud, Marly, Saint-Germain, Neuilly, Enghien, Montmorency, Compiègne, Fontainebleau; toutes les rives de la Marne et de la Seine, et une foule d'autres endroits tout aussi ravissants.

CHAPITRE V.

Bonheur moral.

Contentement : Absence d'envie. — Tranquillité d'esprit. — Piété sincère. — Douces espérances. — Bonne conduite. — Frugalité. — Goûts simples. — Désirs modérés. — Douceur de caractère. — Affection pour tous.

Amitié : Concorde, Paix. — Bons sentiments. — Harmonie sociale. — Aide dans la peine. — Offres de service. — Défense dans le danger. — Protection contre la calomnie.

Amour : du travail, de la vie, du genre humain, de la nature, de la vertu, de la famille, des enfants. — Amour conjugal. — Postérité. — Choix du cœur. — Adoration de la divinité. — Magnanimité.

Charité : Magnanimité. — Approbation de soi-même. — Philanthropie. — Bonnes œuvres. — Libéralité. — Humanité. — Pardon, oubli des offenses.

Émulation : Entreprise, succès. — Sentiments généreux. — Espoir, activité.

Espérance : Santé. — Amour. — Religion. — Vérité. — Joie.

J'arrive maintenant au point où il va m'être permis de compléter les observations que j'ai placées dans la seconde partie de cet ouvrage. J'ai démontré que tout avantage physique ou intellectuel de l'existence n'est pas seulement une jouissance, mais sert aussi à la santé et à la prolongation de la vie. Il me reste, pour clore mon travail, à prouver que nos avantages moraux ont la même tendance.

Dans l'exécution de la tâche que j'ai entreprise, je me suis efforcé (et j'ai la confiance d'avoir réussi) de rendre manifeste une doctrine importante, à savoir,

que le bonheur est à notre portée et que tout ce que nous devons faire pour l'atteindre est aussi agréable que facile. J'ai montré que toutes les tentatives pour se procurer le bonheur physique ont beaucoup plus d'attraits que ces déplorables excès faussement appelés plaisirs, qui ne produisent que les peines, les maladies, la mort prématurée ; j'ai également dépeint les délices inexprimables qui accompagnent la recherche du bonheur intellectuel. En terminant, maintenant par un tableau de ce que l'on peut appeler BONHEUR MORAL, j'espère prouver en même temps que sa possession peut augmenter les jouissances déjà spécifiées. J'ai aussi tâché de montrer dans le cours de mon œuvre que l'infraction poussée au delà de certaines limites constitue le mal ; que s'il y a un châtiment pour chaque transgression, il y a aussi un remède lorsqu'elle n'est pas déshonorante et que l'excès dans la jouissance change la félicité en malédiction. Mais il n'en est pas de même en ce qui concerne l'accomplissement de nos devoirs moraux et la poursuite du bonheur moral : ici les conséquences sont toutes différentes ; *La morale n'a pas de limites, ses lois sont inflexibles*. L'excès des jouissances matérielles traîne à sa suite le vice, la maladie et la mort. L'excès des jouissances intellectuelles : la folie, l'idiotisme, la fureur et le crime ; mais dans la voie du bonheur moral, rien ne peut nous détourner du vrai chemin : il y a toujours une étoile qui nous guide. Et à mesure que nous avançons vers ce que nous croyons en être les bornes, de nouveaux aspects s'ouvrent à nous de plus en plus brillants, jusqu'à ce que

l'avenir lui-même se découvre et nous montre que le sentier du devoir n'a pas de terme dans ce monde. Que peut-il y avoir de plus engageant qu'un large horizon où nous pouvons courir tant qu'il nous plaît, où nous n'avons pas à craindre que l'excès nuise au bonheur?

Les différentes phases ou conditions du bonheur moral sont le *contentement*, l'amitié, l'amour, la charité, l'émulation et l'espérance. Est-il possible de concevoir une série de choses mieux calculées pour notre félicité? Et cependant n'est-ce pas parce qu'on néglige de s'en servir, que le mal désole et gangrène le corps social? Qu'en pense l'humanité? Je vais donc, conformément à mon plan de la recherche du bonheur, examiner dans leur ordre les six conditions sus-dénommées.

Contentement. — « *Contentement*, dit-on, *passe richesse*. » Mais une soumission aveugle aux événements n'est pas du contentement, non plus que l'indifférence pour ce qui est mal. L'homme n'a pas le droit de se résigner aux coups du sort lorsqu'il a les moyens de les détourner. La résignation dans ce cas, n'est pas le contentement, c'est une lâcheté impardonnable. Si le mal est inévitable, savoir le supporter c'est montrer un sentiment qu'on appelle force, courage; mais le contentement est tout différent. Il consiste à être satisfait de peu, en tant que ce peu ne nous rend pas malheureux. En dehors de cette condition, on a le droit de se plaindre et je n'ai pas celui de le trouver mauvais.

Un homme content ne peut manquer d'être heu-

reux. Il fait de son mieux : il tire parti des moindres choses, il met sa gaîté à l'abri des déceptions, il répare chaque jour le mal du jour précédent, et tâche de s'accommoder dû lot qui lui est échu. Sachant que l'heure prescrite peut être sa dernière, il fait tout pour en rehausser la valeur ; subordonnant toutefois ses efforts aux volontés de la providence.

On acquiert le contentement en s'attachant par ses qualités et ses vertus à mériter constamment l'estime des autres hommes. Par ce moyen l'esprit se rassure, il a foi dans l'humanité, il devient convaincu que puisque le bien existe il doit émaner d'un être aussi puissant que bon, lequel a disposé les choses pour le plus grand bien ; à côté de cet avantage il faut placer ceux de savoir réprimer ses passions et apprécier les événements à leur juste valeur. A l'aide de ce dernier on saura, par exemple, que beaucoup des choses que nous envions et qui nous semblent belles n'ont aucun prix ; que les maux les plus redoutables en apparence ne sont que des misères indignes de notre attention. Maintenant, comme il n'y a ni peine ni difficulté à se procurer le contentement, un homme ne devra s'en prendre qu'à lui s'il est peut-être mécontent.

Nous avons déjà spécifié les avantages physiques du contentement. Examinons maintenant les bons effets qu'il produit sur le moral et l'intelligence. Le premier c'est l'envie, qui, ainsi que je l'ai démontré, équivaut à l'éloignement de tout mal et à la présence d'un but positif. La tranquillité d'esprit, qui en est la conséquence , et les douces espérances viennent en-

suite ; puis c'est la piété, car il est certain qu'aucun homme ne serait satisfait de son sort s'il ne croyait en un Dieu juste et rémunérateur. Nous pouvons aussi rattacher à cette condition d'esprit la frugalité des appétits, la simplicité des goûts, la modération des désirs et une disposition à se bien conduire. Toutes ces qualités sont aussi nécessaires au bonheur, que la lumière à la vue ; toutes nous portent aux relations affectueuses et nous donnent le désir d'éviter les atteintes à la tranquillité d'autrui.

Amitié. — Moore en a fait le tableau suivant :

« Le ciel, en nous faisant présent de l'amitié, a voulu nous donner un appui contre le malheur, et pour cela il a ordonné qu'elle serait à l'épreuve de toute flatterie, au-dessus de toute faveur, qu'elle partagerait les tendres soins de l'amour ; il l'a rendue également susceptible du plus grand dévouement et de la plus extrême délicatesse. »

L'amitié bien entendue produirait d'excellents effets parmi la grande famille humaine. Il nous est impossible, à cause des distinctions de races, d'éprouver de ces affections de parenté pour ceux qui ne nous sont pas alliés à un degré rapproché ; mais la philanthropie nous fournit les moyens de renouer la chaîne interrompue, et c'est uniquement par notre faute si ses anneaux ne s'enlacent pas sur toute la surface du globe. Il est inutile que je m'étende sur les avantages particuliers de l'amitié ; il n'est pas jusqu'aux êtres les plus misérables, les plus dégradés qui n'en connaissent le prix, et si un seul homme pouvait me prouver qu'il y a un avantage quelconque

à être sans amis, je m'engagerais à rétracter tout ce que j'ai dit, et à penser autrement que je l'ai toujours fait, en ce qui concerne le bien-être social. A l'amitié nous devons, non seulement des consolations dans la douleur, des secours dans les maux, des conseils dans les cas embarrassants, mais encore d'excellents avis pour nous détourner du mal, et de bons encouragements pour nous porter au bien. La véritable amitié n'est jamais préjudiciable, rien n'empêche donc de la pratiquer, c'est remplir un devoir moral, c'est se ménager une source importante de bonheur. Quant à ses bénéfices pour la société, la société elle-même nous les fera connaître. Partout, en effet, où existe l'amitié, nous voyons exister aussi la paix, la concorde, la fraternité; partout où elle manque, nous trouvons la méfiance, la désunion, les luttes intestines. Faisons donc tout ce qui est en notre pouvoir pour encourager la culture de cette plante dont les qualités sont si précieuses. N'est-ce donc rien d'avoir un défenseur contre la calomnie, un soutien dans le danger, un bon génie que fait naître en nous un des sentiments les plus doux, les plus tendres que nous puissions éprouver? Non, les créatures les plus abjectes n'oseraient pas soutenir le contraire; et pourtant l'unique affaire du genre humain paraît être de jeter le désordre dans les amitiés! Remédier à ceci serait extirper une des plus profondes racines du mal.

Amour. — La nature, en plaçant cette passion si noble dans le cœur de l'homme, a voulu qu'il eût par là la preuve la plus éclatante, que dans les devoirs

qu'elle nous impose elle n'a en vue que notre bonheur. Ainsi l'amour, qui est pour nous un devoir moral, est cependant de tous nos sentiments celui qui nous plonge dans les plus vives délices. Je parle ici, bien entendu, de ces tendres affinités entre les deux sexes qui ne doivent se produire que dans l'âge de la virilité; mais la Providence ne s'est pas arrêtée là ; dans sa vaste munificence, elle a voulu que de pareilles délices fussent aussi goûtées par l'enfance, et grâce à cette sollicitude, l'enfant éprouve pour ses parents la même tendresse infinie que l'amant le plus passionné pour sa maîtresse; de même, l'affection du frère pour la sœur est, presqu'aussi vive, aussi ardente, que peut l'être le plus violent amour entre de jeunes fiancés. Enfin de toutes les affections qui peuvent remuer le cœur, il n'en est pas une qui puisse lutter avec l'amour que l'on éprouve pour ses enfants. Définir ce sentiment, décrire cette sensation est impossible: c'est un mélange d'amitié, d'admiration, de joie, de ravissement qui transporte à la fois le corps, l'âme et l'esprit.

Mais ceux qui sont privés de parents, de frères, d'enfants, ne peuvent donc être appelés à partager ce don divin de l'*amour?* A Dieu ne plaise. La nature s'est montrée trop préoccupée du sort de ses enfants pour souffrir qu'un seul cœur fût dépourvu d'affection. Il est toujours possible de trouver quelque chose à aimer; le sentiment s'étend même aux choses inanimées, même aux principes. L'amour de la vie n'est-il pas un sentiment ravissant qui doit nous entraîner à la recherche de la santé et de la vertu? l'amour

du travail ne nous donne-t-il pas le bonheur dans l'activité, la supériorité dans les arts, qui conduit à la fortune? l'amour fraternel ne fait-il pas jaillir toutes les nobles qualités, ne rend-il pas l'homme le bienfaiteur de l'humanité? l'amour de la vertu ne nous porte-t-il pas à pratiquer ses divines leçons en répandant la joie dans l'âme? l'amour de la nature, enfin, ne vient-il pas purifier nos cœurs et nous fournir mille choses à aimer pour une?

L'amour conjugal est un feu dont l'essence est toute divine. C'est un thème qui a été épuisé par les moralistes, les poëtes, les philosophes au point de ne plus rien laisser à dire de nouveau sur ce sujet. Il n'y a qu'un seul sentiment au-dessus de l'amour conjugal, c'est l'amour de la divinité.

Si chacun voulait se laisser aller à cet admirable sentiment de l'amour de ses semblables, nous assisterions à une rénovation, à une sorte de palingénésie sociale, dont le résultat serait l'harmonie universelle. Depuis des siècles, les philosophes, les gens de bien, se sont toujours efforcés d'amener cet état de choses; ils n'y ont pas réussi, ils n'y réussiront pas jusqu'à ce que la race humaine se soit rendue digne de cet amour, que la philanthropie ne se lasse pas de lui témoigner, et que dans son aveuglement elle accueille avec ingratitude. La faute n'en est certainement pas à la rareté des bons sentiments, plus d'un cœur recèle sans le savoir des trésors d'amour pour l'humanité; il s'agit seulement de les mettre au jour. Les hommes se haïssent au lieu de s'aimer. Or, tant qu'ils n'auront pas compris que le vrai bonheur est

préférable à un bonheur mensonger, tant qu'ils ne se seront pas habitués à s'estimer les uns les autres, la pierre angulaire manquera à l'édifice social.

Il n'est pas de tourment pareil à celui d'une personne qui aime et qui a la conviction que les excès ou la mauvaise santé lui interdisent le mariage. Certes le mal est déjà bien puni par la peine, la faute est bien expiée par le repentir; cependant les suites humiliantes restent toujours; elles sont là comme pour crier : Honte à l'humanité! et pour interdire au malheureux pécheur l'entrée d'un temple où la pureté de l'âme et du corps est aussi impérativement réclamée que la force d'affection. J'ai traité très profondément ce sujet dans mon ouvrage de la Préservation personnelle. On verra là que le médecin seul est apte à juger en pareille matière. Assurément si l'importance du mariage était justement appréciée, il n'est pas un homme qui en voulût remplir les obligations, sans avoir pris au préalable l'avis d'un docteur compétent.

Charité. — Ceci est une autre espèce de sentiment qui possède le divin pouvoir de réfléchir le bonheur de celui qui reçoit sur celui qui donne. De tous les mouvements de l'âme qui régissent l'organisation humaine, c'est le plus désintéressé, et en l'exerçant, l'homme s'honore plus aux yeux de ses semblables que par la victoire la plus décisive. Je ne parle pas du don de simples aumônes, mais bien de cette charité qui porte à secourir et pallier en même temps les faiblesses ou les erreurs des hommes; de cette noble philanthropie qui ajoute à la générosité pécuniaire et

aux bonnes œuvres, par l'exercice noble et salutaire du pardon et de l'oubli des injures. Ah! si ceux qui sont animés par des sentiments de haine ou de vengeance pouvaient une seule fois connaître le bonheur que donne l'usage de cette prérogative, s'ils pouvaient éprouver cette approbation de soi-même qui en est la suite, ils conviendraient que la charité est un bonheur moral comme un bien moral, et que l'homme a plus raison de remercier la nature, qu'il en a de murmurer contre elle.

Émulation. — L'émulation pour les bonnes actions est un devoir qui se change en bonheur, dès qu'on le remplit. Ses bienfaits ne sont pas compris de tous, mais quelques mots suffiront à l'éducation du plus ignorant sur ce sujet. L'émulation n'est pas une rivalité dans le but d'enlever des avantages à un autre, c'est une tentative méritoire pour accomplir à son tour une chose qui a excité ou l'estime ou l'admiration. C'est ainsi que l'homme animé d'une noble émulation est certain d'arriver au succès, sans détruire la félicité des autres, et peut, par conséquent, obtenir profits, santé, beauté, force, talents, bonheur et autres dons semblables à ses seuls dépens. Mais nous dirons plus. L'homme industriel qui recherche le succès, qui veut amuser ou exciter les sentiments généreux, qui tient à conserver continuellement l'espoir dans son cœur, et ses qualités physiques ou morales dans leur libre état, celui-là ne devra jamais voir un bel exemple, un beau trait, sans s'efforcer aussitôt de les égaler, et rarement il échouera dans sa tâche. Si ce bonheur lui fait défaut, il lui

restera toujours la douce consolation d'avoir rempli un devoir.

ESPÉRANCE. — C'est le dernier terme de mon panégyrique. C'en est aussi le plus important, comme le dieu du dénoûment dans le drame. L'ESPÉRANCE est la base du bonheur intellectuel et du bien moral; c'est elle qui remplit ces intervalles entre nos projets et leurs résultats, et qui nous les fait traverser patiemment. Ainsi que tous les autres plaisirs, elle ne nous offre que des avantages; elle nous donne la santé, une conduite régulière, une longue vie et surtout le bonheur. Dans mes remarques précédentes sur ce sujet, j'ai déjà indiqué les principaux avantages de l'espérance; mais je ne puis me défendre du désir de les rendre plus manifestes en les reproduisant ici.

La sensation de l'espérance échappe presque à la description. Elle agit sur l'esprit exactement comme la musique sur les nerfs; tantôt elle exalte, tantôt elle tranquillise. Elle est mêlée d'assez d'incertitudes pour tenir une quantité de phénomènes constamment en éveil dans l'esprit; entre autres la curiosité, le doute, la supposition, chacun d'eux contribue au charme magique de l'espérance, bien qu'à vrai dire dans un esprit assiégé par des craintes, ils seraient plutôt susceptibles de produire le désespoir. Les dispositions à l'espérance devraient donc être encouragées quand ce ne serait que pour donner plus de piquant aux autres sensations. Mais l'espérance fait plus : elle nous soulage de nos fatigues, elle allège nos travaux, elle nous fait trouver moins long le temps de l'incertitude; elle ajoute à la vie beaucoup de jours de bon-

heur, qui autrement eussent été des jours de tristesse. L'espérance encourage aussi tous les bons mouvements du cœur ; elle fortifie la résolution et l'énergie, provoque les idées d'industrie, d'entreprise, d'émulation. Elle nous console dans le chagrin, nous soutient dans la douleur. C'est souvent un doux mirage qui nous montre le bonheur là où il n'existe pas, et qui nous fait goûter par anticipation une plus forte somme de joies que le plaisir attendu n'en pourrait apporter lui-même. Il arrive précisément le contraire, si c'est l'anxiété qui domine : elle présage l'infortune comme l'espérance le bonheur, et très souvent elle donne au mal des apparences monstrueuses. Ceci est hors de discussion, puisqu'il est prouvé qu'en neuf cas sur dix nos appréhensions exagèrent le danger ou le méconnaissent complétement. Or, en pareilles circonstances nous *créons* pour ainsi dire le mal et par un doute coupable nous nous attirons une foule de misères que jamais la providence n'avait eu le dessein de nous infliger. Mais s'il est de notre nature d'aimer la déception, combien ne serait-il pas plus sage, plus rationnel de le faire de la meilleure manière, c'est-à-dire, en comptant sur le bien au lieu de compter sur le mal. Il est possible que ce bien n'arrive jamais, mais au moins nous aurons joui de sa douce expectative.

L'espérance est le soutien de la santé, de l'amour, de la religion, de la foi et de la joie, qui forment la plus notable partie des bienfaits de l'existence. Conséquemment rien ne saurait être plus méprisable pour les ennemis du bonheur de l'humanité, qui,

dans leur désir du mal, la couvrent de ridicule et de sarcasmes. Mais que celui qui espère ne s'en émeuve point : avec la certitude même des calamités il est encore permis de compter sur Dieu pour les détourner : que si le Tout-Puissant, dans sa sagesse, juge à propos de se refuser à nos vœux, nous n'avons alors qu'à remplacer l'espérance par le contentement et la résignation, nous ne donnerons par là aucune prise au chagrin et nous conserverons une tranquillité parfaite, au milieu de toutes les déceptions possibles.

Ma tâche est accomplie. Je me suis efforcé de démontrer que nos devoirs, nos joies et nos vertus, ne forment qu'une seule et même espèce et que la santé, le bonheur, la capacité intellectuelle, la moralité du caractère sont d'une acquisition facile et plus avantageuse en tout point que ces dangereux suppléments adoptés par l'humanité. C'est à la médecine que l'on doit ces maximes de la théologie et de la philosophie qui sont restées pures du poison de l'erreur et du schisme : par conséquent on peut sans crainte se laisser guider par elle. Il est digne de remarque, cependant, qu'à tous les âges, le médecin, le philanthrope, le philosophe, ont été forcés d'implorer la race humaine de se laisser rendre heureuse, comme s'ils eussent dû en retirer un bénéfice pour eux-mêmes; qu'ils se soient épuisés en pure perte à prêcher que le bonheur parfait existe sur la terre ; qu'une attention scrupuleuse est seulement nécessaire pour en discerner les véritables éléments. En vain cela a été répété tant et plus, en vain on a démontré qu'il vaut bien

mieux être bon qu'être méchant, que la santé est préférable à la maladie, le plaisir à la peine, une longue vie à une carrière raccourcie ; quelque remplie qu'elle soit, les choses sont demeurées telles que nous les voyons.

On n'a pas mieux réussi en exposant les moyens de donner la santé au corps et les jouissances à l'esprit ; on a eu beau les rendre plus praticables, plus faciles, plus agréables que ces autres moyens qui ne procurent que des jouissances factices ; l'homme s'est montré sourd à tous les conseils : il a continué de préférer follement, aveuglément, méchamment la misère et la dépravation au bien-être le plus incontestable. Encore, si cette perversité ne se rencontrait que dans les rangs de la pauvreté et de l'ignorance, nous pourrions l'attribuer à ces deux sources fécondes de tant d'autres maux ; mais, il n'en est pas ainsi : depuis l'esclave jusqu'au monarque, nous trouvons cette même propension à sacrifier tout ce qu'il y a de précieux sur la terre aux sottes ou indignes jouissances d'un instant. La question à se poser est donc celle-ci : Quelle est la raison de ce fait ? Pourquoi néglige-t-on le bien qui est offert pour en jouir et pourquoi notre condition spirituelle, morale, physique, se trouve-t-elle ravalée au lieu de s'élever noble, puissante, perfectionnée, durable ? La réponse terminera mon volume.

L'homme manque de discipline. — C'est par la discipline qu'une armée s'ébranle comme un seul homme et marche à la victoire. C'est la discipline qui, dans les arts produit l'harmonie et la perfection ; c'est elle

encore qui assure cette régularité que nous voyons dans les chefs-d'œuvre de la scène ; et cependant c'est cette même discipline que nous proscrivons impitoyablement du vaste théâtre de l'existence ! Voyez, pour un misérable salaire, l'homme se soumet à la peine, à la contrainte, à l'obéissance, à tout espèce de tyrannie ; mais lorsque les intérêts du corps, de l'esprit, de l'âme sont en jeu, il ne peut se donner le plus léger effort pour changer le cours de ses pensées et de ses actions. On veut le rendre meilleur, il croit qu'on veut le rendre esclave. En présence d'un pareil entêtement, il ne reste plus aux quelques hommes bien inspirés qu'à rechercher comment la discipline peut être *imposée* sans despotisme, comment on peut prouver ses heureux effets sans blesser les préjugés ; de quelle manière, enfin, on peut forcer le genre humain à s'assurer, malgré lui, LA BONTÉ, LA SAGESSE, LA SANTÉ, et UNE VIE LONGUE ET HEUREUSE.

Maintenant, à ceux qui se montreraient jaloux de posséder par anticipation cet heureux avenir tant désiré, tant recherché ; à ceux qui se laisseraient tenter par les avantages exposés dans ce petit ouvrage, nous recommanderons la lecture des quelques pages, si souvent citées, sous ce titre : la *Préservation personnelle.* On y trouvera une foule de renseignements essentiels sur les divers points que nous avons traités ici, essentiels particulièrement pour les personnes qui ont des doutes sur leur conviction physique, et qui croient avoir compromis leur santé, leur bonheur, et tous ces priviléges auxquels a droit chaque créature humaine. Pour eux la *Science de la*

vie ne sera que l'introduction à des recherches plus étendues, indispensables dans leur position, recherches qui sont amplement et mûrement mises au jour dans l'autre ouvrage. La *Préservation personnelle* que l'on trouvera chez chaque libraire, plaira par son utilité à toutes les classes de la société, toutes les fois surtout que quelques infractions aux lois de la constitution physique en auront affaibli ou brisé les ressorts.

Lecteur, au revoir (*farewell*). — La science de la vie vous a été développée pour votre propre instruction; maintenant le monde est devant vous, avec toutes ses joies, tous ses avantages, et désormais il dépendra de vous de suivre un sentier hérissé d'épines, ou de parcourir un chemin tout parsemé de fleurs. Prêtez donc l'oreille à la voix de l'enseignement; soumettez-vous à cette régularité que vous aimeriez à trouver dans le simple accomplissement d'un devoir; recherchez des plaisirs solides, ne fût-ce même qu'avec la moitié de ce zèle, de cet empressement que vous accordez aux plaisirs artificiels, etc., et alors un esprit éclairé, une conscience calme, une constitution saine, et toute une vie de bonheur viendront vous récompenser de votre persévérance et embellir du plus pur éclat votre existence tout entière.

Cependant avant d'écrire le mot *fin*, l'auteur croit devoir le faire précéder de quelques exemples annotés présentant 12 *cas divers*.

20.

EXEMPLES ANNOTÉS

DE L'UTILITÉ D'UN RÉGIME SUIVI.

PREMIER CAS.

DÉBILITÉ NERVEUSE.

C. P., âgé de vingt-trois ans, petit de taille, traits accentués, teint bilieux, figure maigre, occupations de différents genres sédentaires et au dehors, mais travaillant beaucoup.

Voici, écrite par lui, l'analyse des symptômes qu'il éprouvait (c'est une excellente manière de venir en aide aux hommes spéciaux).

Santé faible, abattement et faiblesse, incapacité de vaquer convenablement à ses travaux, difficulté pour commencer quoi que ce soit, mémoire courte, myopie, ne pouvant supporter une forte lumière ni plus d'une à la fois, appétit vorace, soif constante, irrégularités dans les intestins, mauvaise digestion, mauvais sommeil, mais paresse à se lever, fâcheux pressentiment pour l'avenir, manque d'espoir pour le présent, insouciance de la vie, indifférence pour les événements, mais crainte de la maladie, inclination de coupables habitudes et autres erreurs énumérées dans la *Préservation personnelle.*

Cette histoire est celle de tous ceux dont la santé est mauvaise dans la première partie de la vie, de ceux qui ont *mauvaise mine*, qui ne sont, pour employer leur langage, bons à rien, qui n'ont pas d'énergie, pas d'émulation, pas de goût pour aucune chose. Si l'on pouvait trouver un remède magique pour guérir cette maladie, que de milliers de gens devraient en faire usage!

Je suis pourtant heureux de savoir qu'il y a dans cette capitale des centaines de jeunes gens qui viendraient attester de grand cœur la puissance réparatrice de la diète et du régime qu'ils ont suivi d'après les conseils que je leur ai donnés soit dans cet ouvrage, soit d'une manière plus directe.

Chacun peut suivre le traitement approprié à sa profession, mais il faut que ces conseils soient obéis de point en point. C'est ce qui a eu lieu dans le cas que nous citons : après deux mois de notre régime C. P. a eu le bonheur d'en apprécier les excellents résultats.

DEUXIÈME CAS.

PROSTRATION NERVEUSE (VIEILLESSE ANTICIPÉE),

M. B., âgé de vingt-sept ans, taille moyenne, apparence frêle, teint basané, cheveux lustrés et frisés, figure mince et maigre, regard éteint, rides profondes sur les joues, yeux enfoncés dans l'orbite, mains desséchées et maigreur affreuse de tous les membres.

Symptômes. Toux, expectoration, grande faiblesse; goûts de plaisir et de dissipation et complication de maladie à la suite. Paraissant avoir quarante ans au moins.

Je dirai à ce propos que de toutes les créatures animées, l'homme est le seul exposé à la maladie. Les oiseaux dans l'air ou les animaux les plus grossiers au milieu des champs, sont comparativement plus heureux; mais l'homme a voulu être son propre bourreau.

Ce jeune homme n'offrait pas seulement le triste spectacle d'une constitution ruinée, il montrait encore tous les symptômes qui accompagnent un estomac délabré et irritable : flatuosité continuelle, un des plus malheureux symptômes que l'on puisse éprouver, apaisée seulement au moyen de larges gorgées d'eau-de-vie. — Il était devenu fumeur, priseur, et ne vivait plus que dans une excitation continuelle. Pour justifier l'irrégularité de sa conduite, il disait que ne pouvant pas dormir, il était inutile qu'il se couchât et conséquemment il s'était formé une société et des habitudes dont il ne pouvait plus se passer. Bientôt cependant une maladie sérieuse vint rompre le charme et lui faire entrevoir la nécessité d'une réforme. Il approchait alors de la trentaine et à cet âge une réforme est difficile, il faut qu'elle se fasse à vingt-deux ou vingt-trois ans, sans quoi elle ne se fait jamais, sinon par la ruine, le mariage ou la fortune. Toutefois la mauvaise santé et un sage conseiller peuvent parfois aider à la réussite; c'est ce qui est arrivé en cette circonstance. Ceci s'est passé il y a cinq ans, et le temps qui emporte tout dans son cours, les jours de soleil comme les jours d'orage, a fait de M. B. un des hommes les plus heureux de ce monde si le bonheur consiste, comme nous le croyons, dans la santé, l'instruction et le bonheur domestique.

TROISIÈME CAS.

NÉVRALGIE, AFFECTION PHYSIQUE ET MENTALE.

A. B., âgé de dix-neuf ans, joli garçon, peau fine, mince et élancé, grands yeux, beaux che-

Ce cas est difficile à définir et à commenter d'une manière satisfaisante; tout ce que je puis

veux, apparence frêle mais excessivement nerveuse, dans tout le sens du mot. Défiant à l'extrême et rougissant à la plus légère occasion, cœur facilement ému et agitation générale à la moindre impulsion, sujet aux indigestions, aux flatuosités et à la constipation, bourdonnement dans les oreilles, petites taches devant les yeux, appréhensions continuelles de l'esprit, craintes maladives de mort subite, et en outre de désespoir continuel dominant toutes ses pensées. Indépendamment de ce fâcheux désordre mental, les fonctions de la vie s'accomplissaient mal, tous les sens paraissaient émoussés, la vue, l'ouïe, le goût. Bref, soit qu'il dormît, soit qu'il fût éveillé, il était toujours hors de lui-même.

dire, c'est que si un malade, en proie à une semblable affection, veut se soumettre à quelques privations et écouter sans impatience les conseils de son docteur, la nature ne se montrera pas longtemps rebelle pour lui rendre la santé. Disons cependant que ce ne sont ni huit jours de soins, ni un mois de diète qui suffiront pour cela : il faudra une réforme complète des habitudes. La maladie de ce jeune homme avait une cause première, et il m'avoua qu'il n'était pas innocent de son origine. La névralgie a ses phases et ses degrés et naturellement demande l'occasion favorable pour être traitée : il ne suffit pas de la congédier, il faut la chasser pour toujours. C'est du reste un excellent moyen de guérison pour les constitutions affaiblies ou ruinées de faire connaître la *source* du mal. Un régime spécial, une diète appropriée, un traitement tout particulier rendront alors la santé au corps, et avec elle l'énergie des facultés intellectuelles. Le jeune homme dont nous parlons a éprouvé ces heureux effets au bout de six mois de traitement.

QUATRIÈME CAS.

DÉBILITÉ. — MALAISE.

J. H., âgé de vingt-quatre ans, bien fait et de bonne mine, assez gras, mais mal portant et d'un tempérament faible à l'excès, incapable de supporter la moindre fatigue, presque toujours en transpiration, facilement irritable et le pouls continuellement agité, respiration courte, ennemi de toute société, moral abattu, soupirs continuels, tristes pressentiments et mépris de la vie. Il avait différentes af-

Ce genre de maladie est très commun parmi les jeunes gens qui s'obstinent à ne pas vouloir suivre un régime tempéré, qui négligent de se créer une occupation convenable, qui mènent une vie trop retirée et n'ont aucun goût pour la société et la famille. Le jeune homme dont il est ici question passait chaque jour des heures entières renfermé et n'ayant pour toute société que ses domestiques. A vingt-un ans

fections, toutes locales, mains froides et humides, pieds excessivements froids, irrégularités dans les intestins et toutes les secrétions dans le plus mauvais état.

sa vie était déjà des plus misérables; plus tard, cette situation avait encore empiré, il était presqu'un étranger pour ses meilleurs amis et se plaignait de n'être excité par aucun généreux sentiment. Lorsqu'un homme, dont l'avenir dépend de ses efforts se laisse une fois aller à se décourager et à se relâcher de ses devoirs, il marche évidemment vers la ruine, puis c'est le dégoût qui vient et ajoute à la misère. Cependant rien n'est encore désespéré : son sort est dans ses mains, il ne doit pas compter sur les autres, ils ont assez à s'occuper d'eux-mêmes. *Aide-toi et le ciel t'aidera.* Qu'il se donne donc du mouvement, de l'activité et il verra tout ce que peut l'énergie. Il y a beaucoup de gens dégoûtés du monde qui se laisseraient mourir sans faire le moindre effort; c'est une lâcheté, il n'y a de cas vraiment désespérés que ceux qui n'admettent aucun secours. Forcé de convenir avec moi de la justesse de ces réflexions, mon jeune malade a retrouvé aujourd'hui des jours plus beaux, un horizon plus gai. Tout le secret de sa cure consiste dans quelques efforts qu'il a faits, dans quelques bonnes habitudes qu'il a prises et des mauvaises qu'il a perdues.

CINQUIÈME CAS.

DÉBILITÉ NERVEUSE. — PALPITATIONS DU COEUR.

J. F., âgé de vingt-deux ans, maigre, fluet et de petite taille; teint animé, occupations toutes d'intérieur : très affairé, peu de repos, d'habitudes tempérées quant au vin et aux spiritueux, mais grand fumeur, ayant aussi à se reprocher quelques excès du jeune âge.

Ce jeune homme pouvait servir de type à beaucoup d'autres. Il était d'une santé délicate, d'un caractère défiant et sombre jusqu'au désespoir. Il avait une mauvaise digestion, des constipations fréquentes; il était sujet aux attaques de nerfs, aux faiblesses, aux défauts de mémoire et manquait de ces qualités viriles, le principal attribut de l'homme. A la plus légère occasion, il éprouvait des mouvements intermittents du pouls et de violentes palpitations. Il ne pouvait monter quelques marches sans qu'aussitôt son pouls ne battît avec plus de force ; le mouvement d'accélération se faisait surtout sentir après les repas, particulièrement le dîner. Lorsqu'un étranger lui adressait la parole, il éprouvait une émotion nerveuse tellement forte qu'il pouvait à peine savoir, selon son expression, *s'il marchait sur la tête ou sur les talons.*

Je n'ai pas la prétention d'indiquer ici la formule des différents

remèdes que j'ai ordonnés, ni de tracer l'historique de la maladie, pendant les quelques mois que le malade est resté confié à mes soins. Il me suffira de donner une idée du traitement adopté. Je commençai par lui défendre de fumer ; je lui ordonnai de se lever de bonne heure, de prendre plus d'exercice ; je lui conseillai un régime sec et nourrissant : la viande, la volaille et le pain ; le vin n'était pas absolument défendu. Je recommandai spécialement un séjour à la campagne. Deux à trois mois de ce genre de vie suffiront pour rétablir une personne sous le coup des mêmes circonstances fâcheuses. Le malade que je cite en est un remarquable exemple.

Le cœur, chez l'homme, ne cesse jamais de fonctionner; toujours il accomplit sa tâche et il l'accomplit admirablement. Aucune autre partie du corps n'a un travail si incessant. Les muscles et les nerfs sont en repos, pendant que le sang circule silencieusement parmi eux, obéissant au mouvement régulier du cœur; et pourtant à quels desseins, à quels caprices ne l'asservissons-nous pas, ce cœur? Souvent, dans l'espace d'un moment, nous le faisons passer du mouvement le plus uniforme à un exercice excessif; les battements de 60 à 70 pulsations sont portés parfois au double, au triple même de ce nombre, ou sont réduits de moitié. L'excitation et les émotions de l'esprit en sont la principale cause; mais il est prouvé par la statistique qu'aucun autre organe n'est aussi susceptible que le cœur d'être affecté par la maladie. Le cœur est donc un sujet d'inquiétude des plus graves, disons même des plus effrayants; car il suffit souvent de la suspension de deux ou trois battements pour amener la mort. Combien dès lors n'importe-t-il pas de se soustraire à d'aussi terribles conséquences? Presque tous les cas de mort subite sont causés par une maladie du cœur. Cet organe est exposé à l'invasion du mal dans toutes les périodes de la vie, aussi bien chez les jeunes personnes que chez les vieillards, et lorsqu'un accident lui arrive, c'est toujours à la suite de longues souffrances. Parmi les causes qui peuvent amener les maladies du cœur, il faut citer en première ligne les écarts de jeunesse. Le chagrin, l'inquiétude, des travaux pénibles peuvent faire beaucoup, mais le gaspillage de la vie fait, certes, davantage. Ainsi qu'on en accuse principalement une vie désordonnée, l'excitation fébrile, la sensualité et d'autres moyens coupables d'épuisement physique. Très souvent les palpitations et les intermittences du pouls sont les auxiliaires effrayants de l'indigestion. Disons toutefois que, bien que chaque espèce de battement ait son nom, que des volumes aient été faits sur les affections et les maladies du cœur, et que nous ne lisions ou n'entendions parler que de dilatation, d'obstruction, de rupture des vaisseaux, des auricules, des ventricules, etc., il est consolant de penser que le danger est plus apparent que réel, non pas que nous voulions dire qu'il faille le mépriser, au contraire; mais nous entendons que la frayeur le rend pire. Tout terme fatal a un com-

mencement: c'est ce commencement qu'il faut éviter s'il est possible.

Pourtant il est une chose digne de remarque, c'est de voir avec quelle promptitude le cœur revient à l'état normal aussitôt que les causes du mal ont été éloignées (quelles que soient ces causes), l'inquiétude de l'esprit, la surexcitation ou l'oppression des poumons. Comme nous le disions, les affections du cœur, bien que nombreuses, sont le plus souvent sans gravité; mais si on les néglige au début elles peuvent devenir fatales. Des palpitations, un pouls intermittent, sont toujours de fâcheux présages; ils indiquent une grande irritabilité nerveuse et un manque de vigueur. S'il n'y a aucun désordre irréparable dans l'organisation, la vie n'en sera pas abrégée d'une seconde; mais, dans le cas contraire, on n'est pas certain d'avoir le moindre espace de temps devant soi. Quant aux autres maladies du cœur, elles sont toujours guérissables.

SIXIÈME CAS.

AFFECTION NERVEUSE PHYSIQUE.

Une personne âgée d'environ trente-trois ans, m'adressa cette question par écrit :

« Je me porte parfaitement bien sauf une névralgie physique qui me tourmente. Est-ce guérissable ? »

Je répondis : Oui. Nous essayâmes ensemble et nous réussîmes.

D'abord qu'est-ce qu'une affection nerveuse physique? J'ai examiné quelques pages plus haut ce que c'est que la vie. J'ai dit qu'on l'avait définie comme l'aggrégation d'un certain nombre d'atomes, vitalisés au fur et à mesure de leur formation, soit qu'ils existent à l'état *d'homme* ou *d'animal*. Cette dernière propriété est nommée *force vitale*. La même loi qui fait rouler une pierre sur une pente inclinée ou qui fait tomber de l'arbre la feuille morte, détermine les mouvements de l'organisme de la vie; car, ainsi que Liebig le fait remarquer, tout mouvement devant avoir un moteur, qu'importe que ce soit la pensée ou le vent? Mais la pensée doit elle-même recevoir une impulsion de quelque objet extérieur. Or donc, la solution de la question, c'est ce que la vie peut, si elle est juste, également s'appliquer à la première. L'affection nerveuse c'est la vie, c'est la fonction du moment qui montre une altération de santé. — Par exemple, si une personne a l'estomac troublé par des flatuosités à la suite d'un excès de nourriture, par de fortes préoccupations ou pour mieux dire par la crainte ou la frayeur; si sa main tremble en écrivant ou en se livrant à toute autre occupation, on nomme cet état affection nerveuse, et c'est réellement là le sens du mot *énervé*. La corde d'un instrument, lorsqu'elle ne résonne plus, annonce qu'elle est détendue; il en est ainsi pour les nerfs: toutes les fois qu'ils n'accomplissent pas leurs fonctions

comme d'habitude, on peut dire qu'il y a relâchement et qu'ils ont besoin d'être fortifiés. La cause de l'affection nerveuse, selon la théorie de Liebig, provient de ce que le système est chargé de trop de carbone et qu'il y a absence ou perte de nitrogène, et d'autres éléments. — L'affection nerveuse physique existe là où l'esprit n'a aucun contrôle sur elle; le même homme qui irait intrépidement risquer sa vie dans un duel ne pourrait peut-être pas tenir son verre d'une main ferme. La théorie du traitement est bien simple, mais aussi la pratique est bien difficile; il s'agit seulement de rétablir les nerfs dans leur état normal. Néanmoins on y a réussi; le traitement est exécuté tous les jours et peu de cas résisteront à la persévérance dans les mesures que j'ai indiquées.

SEPTIÈME CAS.

MAUVAISE SANTÉ PAR SUITE D'INQUIÉTUDE, DE PERTES, D'INDIGESTION, D'HYPOCHONDRIE.

« Sorrow breaks seasons and reposing hours. »
Le chagrin brise les plus beaux jours, et les heures les plus tranquilles.

H. M. âgé de quarante-neuf ans, maigre, courbé, l'aspect d'un vieillard, tête chauve, yeux caves, pommettes des joues saillantes, démarche tremblante. Il avait été dans la prospérité, avait élevé une nombreuse famille, mais venait de subir récemment une perte désastreuse, sa santé était excessivement mauvaise, digestion difficile avec faiblesse, relâchement des nerfs, toux, hémorrhoïdes et autres maux.

Il faut ajouter à cet état déjà si triste les privations et la misère.

S'il était besoin d'un motif plus fort que les autres pour nous faire prendre soin de notre santé dans la jeunesse, ce serait assurément la crainte que le malheur ne vienne nous accabler dans nos vieux jours, car alors si nous n'avons pas la consolation de bien nous porter, la vie devient misérable. Chacun devrait bien réfléchir à ceci : que tant qu'on est jeune les forces du corps suffisent, mais qu'arrivé à un certain âge on a besoin d'un lit plus doux, d'une chambre plus commode et plus gaie, de moyens enfin de rendre un peu de vigueur au cœur glacé par les années. Non pas que je veuille dire que la mauvaise santé est toujours une conséquence forcée de la misère, mais cela arrive fréquemment. Nous pourrions peut-être trouver une espèce d'analogie dans le sort d'un noble coursier. Tant qu'il est jeune il est richement harnaché, il est pansé avec soin, il est bien nourri, bien logé, mais dès qu'il est devenu vieux, il mène une existence misérable, est employé aux plus vils travaux, il meurt à la peine et finit sous le fer de l'équar-

risseur. Or, il est bien certain que l'économie, la prudence et un sage emploi du temps dans la première partie de la vie nous fournissent les moyens d'écarter ou au moins de diminuer les maux de toute espèce qui peuvent venir nous assaillir dans la seconde. Il est certes beaucoup plus consolant de mourir chez soi, au milieu d'amis attristés, que dans un hospice au milieu de l'indifférence générale.

Le cas dont il est ici question a été amélioré et le malheureux homme a pu ensuite se faire admettre dans une maison de refuge.

HUITIÈME CAS.

OBÉSITÉ, INSOMNIES, SOMMEIL AGITÉ, CAUCHEMAR.

« I trembling waked such terrible impression made my dream. »

Bien qu'éveillé, je frémis encore sous l'impression de mon rêve.

R. L., âgé de quarante-sept ans, teint basané, taille moyenne, corpulent, abdomen monstrueux (héréditaire dans la famille), cou très court, le développement phrénologique de *l'alimentivité* très prononcé, partie antérieure de la tête excessivement développée, grand mangeur mais buveur modéré, occupations sédentaires, respirant difficilement et ayant une tendance à l'asthme.

Celui dont le sommeil n'est pas régulièrement bon est toujours plus ou moins lourd après les repas. Dès qu'il est au lit il s'endort aussitôt, mais il s'éveille habituellement au bout de deux heures à la suite de quelque rêve horrible; le reste de la nuit il le passe dans de légers sommeils toujours mêlés de songes effrayants, d'autres fois il restera pendant deux ou trois heures éveillé et parfaitement calme, mais alors le sommeil qui suit est beaucoup plus agité que celui de la première partie de la nuit, il porte d'ailleurs sur la figure les marques visibles de la fatigue et de l'insomnie, il est sujet aux flatuosités et à tous les symptômes de l'indigestion; jamais il ne se lève le matin comme les autres, avec le sang rafraîchi, il ne se met au lit qu'avec répugnance; la personne que nous citons avait même fini par ne plus vouloir dormir que sur un fauteuil.

Cette maladie provient évidemment d'une vie indolente et d'une nourriture trop forte. M. R. L. faisait un grand abus des plaisirs de la table, dont il n'éprouvait jamais, disait-il, d'autre incommodité que celle de ses mauvaises nuits. Je lui donnai mes soins en lui ordonnant de diminuer son régime et de prendre plus d'exercice, voulant arriver par là à lui débarrasser le système d'une partie du carbone qui le surchargeait.

Il est rare de voir un homme gros devenir maigre; il l'est moins

de voir un homme mince devenir fort et vigoureux. L'obésité elle-même est un mal et un mal toujours plus ou moins grave. *On peut cependant en guérir*, mon client en est une preuve; il dort aujourd'hui parfaitement bien.

Shakespeare fait dire à César:

« Let me have men about me that are fat;
» Such as sleep o'nights. »

Ne laissez autour de moi que des gens gras;
ceux-là dorment toute la nuit.

Pourtant, n'en déplaise au grand poëte, les gens gras ne dorment pas toujours bien; il peut y avoir des exceptions, mais elles sont comme « *la neige au mois d'août*, » excessivement rares. Les hommes gras, bouffis, essoufflés sont généralement dyspeptiques, et nous ne sachons pas qu'un dyspeptique dorme jamais bien. La graisse étant composée de carbone, toute substance nutritive en contient plus ou moins; or, plus l'on en consomme, plus grande est l'accumulation et plus l'on a de disposition à engraisser; que l'on ajoute à cela le manque d'exercice qu'augmente encore cette propension et l'on comprendra que des gens, habitués à bien vivre, puissent, surtout dans le grand monde, devenir gros au point de ne plus pouvoir se remuer. La fin de tout cela est l'apoplexie et la paralysie, deux rudes afflictions qui viennent punir l'homme pour s'être fait *un dieu de son ventre*. Il faut dire toutefois que l'insomnie ne dépend pas de ces infractions au régime. Il y a énormément de gens qui sont ce qu'on appelle de mauvais dormeurs; ils n'ont guère que deux ou trois heures de repos chaque nuit lorsque sept ou huit seraient indispensables. Il faut alors nécessairement qu'ils aient dans le cerveau quelque dérangement qui empêche le sommeil. Les personnes affligées de cette maladie peuvent parfois y remédier en appelant le sommeil par des moyens détournés, comme de s'attacher à une idée fixe, de se lever et de se mettre à la croisée, d'établir quelque courant d'air, etc. Quelquefois le sommeil est subordonné à certaines habitudes: il est des personnes, par exemple, qui ne peuvent dormir qu'après avoir pris quelques gouttes de vin ou de liqueur, il en est d'autres qui s'agitent toute la nuit si elles n'ont pas eu leur *lait de poule* habituel, d'autres, enfin pour qui un léger souper est de toute nécessité pour assurer le repos. Mais les leçons de l'expérience m'ont prouvé que le moyen le plus certain c'est un régime extrêmement simple et uniforme. Les gens qui dorment mal ne sauraient choisir un genre d'alimentation trop doux. Au surplus, en étudiant la manière de vivre, en apprenant a analyser ce que nous mangeons réellement, en choisissant les aliments avec une soigneuse attention, on manquera rarement au bout d'une semaine ou deux d'atteindre le but désiré. Ces seuls moyens valent mieux que tous les calmants possibles, mais néanmoins, à

défaut des autres, ceux-ci sont encore moins nuisibles que la privation de sommeil.

NEUVIÈME, DIXIÈME, ONZIÈME, DOUZIÈME ET DERNIER CAS.

(NEUVIÈME CAS.) SENSIBILITÉ NERVEUSE POUSSÉE A L'EXCÈS.

M. E. C., âgé de vingt-deux ans, excessivement défiant à propos de tout ; son père me disait que, lorsqu'une dame se présentait, ce jeune homme saisissait l'occasion pour quitter la maison; souvent même lorsqu'un visiteur, un ami venait les voir, il courait se cacher dans sa chambre, cela tenait presque de la monomanie. et pourtant ce jeune homme était intelligent; il convenait de son infirmité, mais il prétendait ne pouvoir s'en corriger. On eut toutes les peines du monde à le faire consentir à consulter un médecin. Il avait essayé de tous les moyens : régime fort et nourrissant, régime modéré, usage de l'eau seulement pour boisson, mais rien de tout cela n'avait réussi.

La ressemblance entre ces différents cas cités par l'auteur est si grande que l'on pourra trouver étonnant qu'il les ait classés comme des variétés de la maladie; mais il est bon de savoir une chose : c'est que tous les symptômes énumérés ci-dessus existent plus ou moins dans tous les cas de maladie, provenant d'irrégularités dans le régime ou les soins hygiéniques. Naturellement dans les cours habituels des études médicales on prête une attention méritée à la langue, au pouls, à la peau, aux différentes sécrétions; mais le caractère populaire de ce petit ouvrage nous fait un devoir d'en bannir les détails minutieux, détails qui sont du reste inutiles puisque notre intention est tout simplement d'offrir une esquisse des principales maladies, particulièrement celles que l'homme doit à son insouciance ou aux nécessités fatales de sa position.

DIXIÈME CAS. AUTRE AFFECTION NERVEUSE.

M. L., âgé de vingt-huit ans, artiste, sans cesse en proie à de folles terreurs, il convenait de ce qu'il appelait lui-même *sa faiblesse*, mais il avait tenté vainement de la surmonter.

ONZIÈME CAS.

R T, âgé de quarante ans,

En décrivant ainsi les misères de la vie humaine, je ne voudrais pas que l'on en pût tirer cette conséquence, que tout est vanité ou que tout dépend de la destinée, ou qu'il n'y a qu'une seule chance pour l'homme : être malheureux ou ne l'être pas. Je désirerais, tout au contraire, pouvoir persuader les plus malades

ministre du culte. Il avait l'idée fixe qu'il était regardé par les autres prêtres comme incapable de remplir son saint ministère. Il souffrait beaucoup d'indigestions, de maux de tête, de palpitations.

DOUZIÈME CAS.

Voici la complication de maux causés par une affection nerveuse chez un jeune homme de vingt-sept ans.

Digestion rendue difficile par des terreurs continuelles, abattement et tristesse excessifs, maigreur, débilité, conviction que son mal était incurable.

qu'il y a moyen que cela aille mieux comme il y a moyen que cela aille pire; que la science de la vie, de la santé, des maladies, est à la portée de tous, et qu'il est toujours possible de détourner le courant des maux avant qu'il arrive jusqu'à nous. En un mot, je voudrais que l'on sût bien que là où le mal n'est pas le résultat d'un vice irrémédiable dans l'organisation, toutes les affections morbides peuvent, avec des soins et des précautions, être évitées aussi bien chez les jeunes gens que chez les vieillards. Les quatre cas que nous avons cités en dernier lieu, traités par des moyens peu différents entre eux, ont donné d'excellents effets. Les ressources de la médecine ne sont pas exclusivement bornées aux simples remèdes pharmaceutiques. On ne peut mettre en doute par exemple l'efficacité des bains chauds ou froids, bien qu'ils ne soient pas appréciés à leur valeur. Il en est encore ainsi des douches, des ablutions partielles, des bains locaux et autres réfrigérants; lorsqu'on en use convenablement on en retire de grands avantages et ils deviennent d'excellents auxiliaires pour la guérison des maladies.

Les bains ont un autre avantage, car ainsi que le dit ARMSTRONG, un de nos poëtes, à propos de la *propreté* :

« Les ablutions à l'eau chaude dégagent les orifices de la peau.
» Ils préservent la pureté du corps de toute souillure. Un tel bienfait, lors même qu'il n'amènerait pas la santé, vaudrait encore la peine qu'on se le procurât au prix de quelques efforts chaque jour. C'est un des priviléges du riche; c'est celui dont le pauvre ressent le plus tristement l'absence. Grâce à la vertu qu'il exerce sur l'extérieur du corps, les années s'écoulent sans que celui-ci perde sensiblement de sa beauté et de sa fraîcheur. Toutes les belles femmes en font usage, etc., etc. »

Enfin, car il faut conclure, l'auteur de ce petit livre vous dira qu'une vie toute de précautions, beau-

coup d'exercice, de grand air, quelques purgations de temps à autre et des distractions continuelles pour l'esprit sont tout le secret de guérir les neuf dixièmes des maladies ordinaires. Que le lecteur qui doute de cette assertion en fasse l'épreuve, il ne regrettera pas la possession de LA SCIENCE DE LA VIE qui lui montrera le chemin à suivre.

FIN.

TABLE DES MATIÈRES.

PRÉFACE.

PREMIÈRE PARTIE.

COMMENT IL FAUT VIVRE.

SECONDE PARTIE.

POURQUOI IL FAUT VIVRE.

FIN DE LA TABLE.



LA

PRÉSERVATION PERSONNELLE

TRAITÉ MÉDICAL

SUR LES

MALADIES DES ORGANES DE LA GÉNÉRATION

RÉSULTANT

Des habitudes cachées, des excès de jeunesse
ou de la contagion ; avec des observations pratiques
sur l'impuissance prématurée, etc., etc.

ILLUSTRÉ DE 40 SUJETS ANATOMIQUES

PAR LE DOCTEUR

SAMUEL LA'MERT, médecin consultant,

37, BEDFORD SQUARE, A LONDRES,

Membre agrégé de l'Université d'Édimbourg, Membre honoraire de la Société médicale des Hospices de Londres, Licencié de la Chambre de Pharmacie de Londres, Membre de la Société médicale huntérienne d'Édimbourg

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR MM. W. ET D. D. M.

Quarantième édition.

Faut-il donc blasphémer, par un reproche impie!
Contre le grand sculpteur dont l'homme est la copie
A-t-il donné le souffle au triste genre humain
Pour marcher à la mort par cet affreux chemin?
N'a-t-il mis dans nos sens l'irresistible envie,
L'impérieux besoin de propager la vie
Que pour frapper de honte et de difformité
L'organe merveilleux de la fécondité?

BARTHÉLEMY.

1 *vol.* — *Prix : sous enveloppe* 5 *fr.*
Franco par la poste 5 *fr.* 50.

EXTRAIT DU LIVRE

LA PRÉSERVATION PERSONNELLE.

AVIS AUX MALADES.

M. le Docteur LA'MERT s'est consacré exclusivement, depuis plusieurs années au traitement des maladies du *système nerveux et du système de la génération;* on peut s'adresser à lui personnellement tous les jours, de dix heures du matin à deux heures de l'après-midi, et de cinq heures du soir jusqu'à huit, à sa demeure,

36, BEDFORD-SQUARE, LONDON.

Les malades demeurant sur le continent ou dans les colonies feront bien d'envoyer une traite ou un billet de 10 livres sterling à Londres; ils recevront par le premier courrier un envoi suffisant pour tous les cas ordinaires, décrits et prévus par *la Préservation personnelle*. Par là, ils épargneront le temps. Si au contraire, ils se bornaient à demander une consultation écrite, plusieurs mois pourraient s'écouler avant l'application des remèdes, et ils seraient les premiers à en souffrir. L'auteur a pris ses mesures pour que les envois aient lieu avec promptitude et discrétion, dans toutes les parties du monde.

Pour ceux qui préfèrent traiter par correspondance, ou qui sont forcés d'employer ce mode, ils doivent écrire avec LA PLUS GRANDE CLARTÉ POSSIBLE, et avec brièveté le détail des peines qu'ils éprouvent au physique et au moral, et ce qu'ils en pensent eux-mêmes, puis laisser une grande marge à leur lettre. L'auteur étudiera ainsi chaque maladie particulière, et pourra la traiter d'autant plus sûrement qu'il existe beaucoup de *ressemblance* entre une foule de cas que la pratique lui rend familiers. Cependant les malades, qui ne seront pas très éloignés, *devront faire des efforts pour le consulter personnellement*, si c'est possible. L'auteur pourra juger du cas plus facilement et plus vite. Les malades n'auront pas à regretter leur voyage. *Une guérison plus certaine et plus prompte* les en dédommagera.

Les malades feront bien, dans leur propre intérêt, d'être aussi brefs que possible dans le détail de leurs symptômes, âge, habitudes, occupations et position sociale.

Les malades dont la situation rentrerait dans la catégorie des douze cas détaillés à la fin de *La Science de la vie*, n'auront qu'une liv. ster. à envoyer pour le prix de leur consultation.

CORRESPONDANCE.

Toutes les lettres adressées au docteur LA'MERT doivent être affranchies et contenir, pour obtenir un avis ou une consultation, 1 liv. sterling ou un bon de 25 francs payable à vue et au porteur, soit à Paris, chez un banquier, ou à la poste aux lettres de Paris (1), soit à Londres, chez un banquier ou un négociant quelconque. Sans cette formalité, les lettres, quoique affranchies, resteraient sans réponses.

Si la personne qui écrit désire recevoir de suite les médicaments pour les cas ordinaires prévus dans la *Préservation personnelle*, elle devra joindre à sa lettre un bon de DEUX CENT CINQUANTE FRANCS, soit 10 liv. sterling, payable à Londres ou à Paris de la manière ci-dessus indiquée, ou bien envoyer à titre d'à compte un billet de la Banque de France de 200 francs, dont elle sera créditée par compte ouvert, sauf balance pour solde. Si elle couvre son nom d'un anonyme quelconque, aucun compte ne lui sera ouvert, et elle devra envoyer 250 francs. Si l'on envoie un bon, on est prié d'écrire le nom lisiblement, afin d'éviter toute difficulté dans le paiement, et surtout de ne pas oublier de signer derrière pour faciliter l'endossement.

En tout cas, le secret sera inviolable; toutes les lettres sont rendues après le paiement, si on le désire.

Les personnes qui ne voudraient pas mettre le nom du docteur S. LA'MERT sur leur lettre, peuvent se contenter des initiales A. B., 37, Bedford-Square, à Londres, la lettre arrivera de même.

Dans sa lettre de détail, chaque malade est prié de laisser une marge blanche de 7 à 8 centimètres Il est entendu que l'expédition des médicaments est aux risques et frais des clients, qui recevront l'avis du départ et devront accuser réception de l'envoi.

On est prié de correspondre en *langue française*, si c'est possible.

(1) Les personnes qui habitent l'Allemagne sont priées d'envoyer dans leur lettre chargée sept thalers.



